



十中だより

令和5年1月10日発行

第9号

目黒区立第十中学校

校長 野口 芳一

【教育目標】自ら課題を追求し、主体的に生きる人間性豊かな生徒を育てために
自ら鍛える生徒、求めて学ぶ生徒、互いに認め合う生徒の育成を図る

〒152-0023 目黒区八雲 5-2-1 TEL 03(3718)6406 Fax03(3718)6144 <http://www.meguro.ed.jp/meguro10j/>

「 小さな幸せ 」

校長 野口 芳一

☆小さな幸せを見付けるメリット

1. 大きな幸せよりも何気ない小さな幸せの方が得やすい
→何気ない小さな幸せは、自分の気持ち次第で毎日の暮らしの中に必ずある
2. 小さな幸せのある毎日が積み重なって人生が楽しくなる
→日常生活や仕事（学校）など、必ずやらなければいけないことの中に、自分だけの「好き」や「楽しい」が必ずある
3. 些細なことで悩むことがなくなる
→普段から小さな幸せに目を向けるようになると、悩んでいることがそれほど重大な事ではないことに気付く

☆小さな幸せに気付くコツ

1. あたりまえに感謝してみる → あたりまえのことはあたりまえでないと考えてみる
2. 今の状況を大切にみる → 今の自分は過去の自分の積み重ね、ということは未来は今の積み重ね
3. 1日の中で笑顔になる瞬間を振り返る → 笑顔になれる瞬間は小さな幸せを感じる瞬間
4. 他人に感謝されることをしてみる → ちょっとした親切や気配りが人を笑顔にする
5. 角度を変えて物事を考える → 嫌なことも、見る角度を変えるとまったく違う意味合いになる

小さな幸せを見付けることって、とてもいいことじゃないか！と思い、私もこの冬休みの出来事を振り返り、小さな幸せを探してみました…。

- ・起きた瞬間今日は休みだと気付いた
- ・いつもより長く寝られた
- ・電車で座れた
- ・新しい歯ブラシだった
- ・歯医者の治療が終わった
- ・昼のチャーハンが上手くできた
- ・唐揚げにマヨネーズ
- ・少しいいお酒を買った
- ・脂の乗った鰯の刺身
- ・年末のゴミ出しギリギリセーフ
- ・息子から「おはよう」と言ってきた（元旦に）
- ・家の前の道を掃いていた知らない人に「こんにちは」と言われた
- ・旧知の友人との恒例飲み会
- ・カレーの隠し味を妻が分からなかった
- ・メダカに餌をあげた
- ・ミナミヌマエビが増えた
- ・菜の花が咲いた
- ・梅のつぼみが膨らんでいる
- ・ナイスショット
- ・バーディー！
- ・ソファでうとうと
- ・昼（朝）からビール
- ・妻とランチ
- ・教え子からの年賀状

振り返ってみると出てくる出てくる（もっとあります）…この原稿を書いているだけでも楽しくなってきました。自分って幸せなんじゃん！って一瞬でも思うことができました。みなさんも振り返ってみたり、普段から「ちいさな幸せ」を見つけ、感じながら過ごしてみてもどうでしょうか。そして小さな幸せを見つけたら、他の人に分けてあげましょう。難しくありません「笑顔」を見せればいいのです。

令和5年、2023年が始まりました。今年は「卯年（うさぎ年）」です。「飛躍の年」「挑戦の年」ともいわれています。みんなが笑顔で色々なことに挑戦し、飛躍できますように！

～ 新年明けましておめでとうございます。～

本年もどうぞ宜しくお願いいたします。

2023 年が始まりました。1 月 10 日（火）全校集会で各
学年代表の 1 年 植田 蓮さん、2 年 石原 理緒さん、3 年
白木 まりさんが新年の誓いの言葉を述べました。

良い年になりますように・・・



【いじめ問題を考えるめぐろ子ども会議】

1 2 月 2 0 日（火）第十中学校区小学校 3 校の 6 年生全員
と第十中学校の 2 年生全員でいじめ問題を考えるめぐろ子
ども会議を実施しました。新型コロナウイルス感染症拡大防止
対応をしながらですが、3 年ぶりに学年全員で実施した会議
でした。分科会では意見交換が活発に行われ、いじめについ
てみんなで考えるととても良い会議になりました。2 年生のリ
ーダーシップも素晴らしかったです。



＜十中生の活躍＞

【陸上部】 目黒区駅伝・ロードレース大会

男子 3 km 1 位 松本 湊 10 分 13 秒
女子 1 km 1 位 小中 すみれ 3 分 4 2 秒
2 位 吉村 祐希 4 分 0 7 秒

【バスケットボール部】

目黒区秋季バスケットボール大会兼都新人大会予選
男子 第 3 位 女子 第 3 位

【バレーボール部】

女子 目黒区中学校 1 年生大会 第 2 位

【バトントワリング】

2 年 安宅 朔良（自由が丘バトンクラブ）
バトントワリング全国大会 優秀賞

【1 月行事予定】



日	曜	学 校 行 事
10	火	全校集会 授業開始
11	水	
12	木	
13	金	英検
14	土	
15	日	
16	月	生徒会朝礼
17	火	避難訓練 専門委員会
18	水	
19	木	安全指導 
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	
25	水	小中連携
26	木	校外学習（2 年） 
27	金	校外学習（1 年）
28	土	
29	日	
30	月	学校公開週間始 ⑥総
31	火	

【薬物乱用防止標語】

地区会長賞 3 年 武田 光平

「自分の心のブレーキで、未来の自分を自分
で守ろう。」

優 秀 賞 1 年 田中 佑子

「薬物は しないさせない 広めない」

特 別 賞 2 年 網 嶋 仁 政

「やめよう ふせごう 薬物乱用」

【薬物乱用防止ポスター】

特別賞 2 年 永野光健

「騙されるな その快楽は幻！ STOP」

【税の作文】

納税貯蓄組合連合会 会長賞 3 年 川口 晴

【税についての標語】

納税貯蓄組合連合会 優秀賞 3 年 柳澤 舞