



# 心の想いが人生を創る

## ■ 中村天風（なかむら てんぷう）さんって？

あの大谷翔平選手が、高校時代から心酔している哲人と聞けば、思い当たる人もいるかもしれません。大谷選手だけでなく、天風さんに影響を受けて活躍している著名人（中学生諸君が思い浮かべる実業家はほとんどあてはまるでしょう。）が実に多く、その教えは「天風哲学」と呼ばれています。

明治時代に生まれた方だと知って、「いまだにそんな影響を与えるって何だろう」という思いで、遅ればせながら、夏休みから「天風哲学」を解説した著書や漫画等を手に取るようになりました。

## ■ もっとも大切に基本的な考え方は…

それが、本号のタイトルにした「心の想いが人生を創る」です。さらに、「積極的な心が運命を拓く」と説かれています。

「確かに心の持ちようは大事だろうなあ。でも、それだけで人生変わるかね」などと、消極的な気持ちは湧いてきます。でも、彼自身が当時は不治の病と言われた肺結核を、医学ではなく、偶然出会ったヨガの聖者から指導を受け、人間の生命の本来の在り方を学んだことで、実際に克服してしまっただけを知り、俄然、興味がわいたのです。

## ■ 誰でもできる方法で

「でも、相当厳しい考え方や方法をしないと、実際には、何もできないんだらうな」と、またも消極的な気持ちになってきます。ところが、天風さんの言う方法は、実に具体的で、誰もがすぐにできるものなんです。例えば…、

### 【命令暗示法】

- ・夜寝る前に、鏡に映る自分の顔に、自分のなりたい状態を命令調の言葉で発声する。
- ・「お前（もしくは自分の名前）、信念が強くなる！」「お前、もっと元気が出る！」「お前、病気が治る！」など。
- ・現実化するまで、とにかく同じ言葉を続ける。

### 【断定暗示法】

- ・前夜に命令したことが、すでに現実化していると断定した言葉で発声する。
- ・「私（一人称で）、信念強くなった！」「俺、もっと元気出た！」「私、病気が治った！」など。
- ・朝起きてから一日中、何度でも行う。回数が多いほど効果的。

こんな簡単な方法で、多くの人が成功し、病を克服した人が続出しているとのこと。大谷選手も信じて続けたからこそ、世界一、MVP を獲得したのかもしれない。

他にも、心が乱れた緊急時の対処法「クンパカ（心身壮健）法」「プラナヤマ（活力の呼吸）法」などなど、紙面の関係で、ここでは紹介しきれません。興味の湧いた方は、ぜひ、校長まで。



校長 渡辺英哉

# 12月の予定



日	曜	行事予定	帰会終了	下校完了	部活
1	日				
2	月	三者懇談③	13:20	13:35	×
3	火	三者懇談④	13:20	13:35	×
4	水	三者懇談⑤	13:20	13:35	×
5	木		15:20	15:35	×
6	金		16:15	16:30	×
7	土				
8	日				
9	月		15:20	15:35	×
10	火		16:15	16:30	×
11	水		15:20	15:35	×
12	木	全校ST	16:15	16:30	×
13	金		16:15	16:30	×
14	土				
15	日				
16	月		15:20	15:35	×
17	火	2年生合唱祭	16:15	16:30	×
18	水	1・3年生合唱祭	14:55	15:10	×
19	木	学年ST	14:55	16:10	×
20	金		15:50	16:30	○
21	土				
22	日				
23	月		14:55	15:10	×
24	火	大掃除 	15:45	16:05	×
25	水		14:55	15:10	×
26	木	冬期休業前授業終了日	15:50	16:05	×
27	金				
28	土				
29	日				
30	月				
31	火				

合唱祭  
取組  
期間



## 【東中生の活躍】

- JDBA全日本総合選手権（ドッジボール）  
U15の部 優勝 「Feujon Jr.」  
1年 石田 新
- 東海地区中学生新人テニス大会（団体戦）  
岐阜県予選 準優勝  
2年 渡邊 ひなた 土屋 優那 後藤 陽花  
星屋 朱里  
1年 福井 瞳 多和田 莉音  
※12月22日（日）静岡市草薙運動場で行われる東海大会に出場します。頑張ってください。
- 第71回中山道東濃駅伝競走大会  
中学男子の部 優勝  
3年 長谷川 新 西田 光佑  
2年 高橋 風葵 渡邊 湊
- 第40回津田左右吉賞作文コンクール  
中学生の部 佳作 2年 大谷 希來莉
- 中体連陸上競技 岐阜県大会  
女子 4×100mリレー 優勝 美濃加茂 Jr.  
2年 木澤 莉央 清水 琉愛  
1年 伊藤 彩生 川合 凜奈  
小川 紗季 河合 桃花

## 【保護者の皆様へ】

### ◎PTA教育講演会を終えて

11月12日に県スクールカウンセラースーパーバイザーの川原聡様に「人との付き合い方」について講演いただきました。聴いていただいた保護者の方からは「改めて子供との関わり方や周りの人との関わり方を見直し、反省しました。そして今日から実践できる思考ばかりだったので変えていきたいと思いました。一人一人違って当たり前、相手を尊重することを忘れないようにしていきます。」と振り返りを書いてくださっています。

### ◎交通安全について

古井街道をはじめ、学校周辺の道路は幅が狭い割に交通量が多いため、歩行者、自転車にとって危険です。また、交差点にある塀等によって極端に見通しが悪いところもあります。学校でも声掛けをしておりますが、自分の命は自分で守ることができるよう、家庭でも話し合ってください。

## 【岐阜県PTA基金ご協力を】

県PTA連合会の活動のための資金等として活用されます。皆様の善意をお寄せください。

ご協力いただける場合は、担任または教頭までお願いします。

- ◆書き損じ等の未投函はがき
- ◆未使用の切手・収入印紙・プリペイドカード・テレホンカード・図書券・ビール券・商品券等

## 【1.2.3月の主な行事】

- 1月 7日（火）冬休み明け授業開始日
- 1月10日（金）3年期末テスト
- 1月23日（木）新中1体験入学
- 2月13日（木）・14日（金）  
1・2年期末テスト
- 3月 5日（水）・6日（木）  
公立高校入試
- 3月 7日（金）卒業式
- 3月26日（水）修了式