



スクールライフ

令和6年1月22日
内灘中学校長 小村 隆典
生徒指導部



自分に優しくする

余裕のある人が誰かに優しくする

校長 小村 隆典

はじめに、令和6年能登半島地震により犠牲となられた方々にお悔やみを申し上げますとともに、被災された方々に、心よりお見舞い申し上げます。今なお、たいへん困難な状況に直面されている方々に、一日でも早く心安らぐ日が訪れることを願っております。

この度の地震により、内灘町でも非常に深刻な被害が出ました。3学期の開始を控え、内灘中学校では、金沢工業大学の平真由子准教授を講師にお招きし、「惨事発生時に学校でできるメンタルケア」について、全教職員で研修を行いました。

今回のような危機的状況を体験した、または目の当たりにすると、とても大きなストレスがかかります。「頭痛、気持ちが落ち込む、いらいらする、寝つきが悪くなる等」のストレス反応が出る場合があります。ストレス反応が出ることは正常なことであり、誰にでも起こることです。このようなストレス反応を長期化させないため、自分をケアすることが大切だと言われています。

初期のメンタルケア

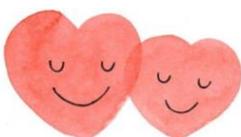
- ① 不安なこと、心配なこと、辛いことは誰かに聞いてもらう
- ② 身体をケアする
(ストレッチ/体操/好きな音楽を聴く 等)
- ③ 不安につながる情報、報道から離れる
- ④ 誰かのために何かをする
- ⑤ 過去も未来も考えず、“今できること”に集中する時間をつくる
- ⑥ “自分のウェルビーイング（自分にとって幸せな、心地よい状態）のために大切なもの”を大切にする



これら①～⑥を1つでも行ったときには、自分で自分を褒める

不安なとき、心配なとき、辛いときは遠慮せず、話しやすい先生に声をかけてください。「助けて」は自分を大切にする、とっても大切な言葉です。

今は「自分に優しくするとき、誰かに優しくしてもらうとき」です。または「少し余裕のある人が誰かに優しくするとき」です。こんなときだからこそ互いを思いやり、全校生徒の力で「自他共栄」の学校をつくっていきましょう。



【1・2年生 百人一首大会開催！】

1月15日（月）3学期がスタートしました。この日、1・2年生では百人一首大会を開催しました。どの生徒も前のめりになって札を取ろうと頑張っていました。1人で75枚も取った生徒もあり、大変盛り上がりを見せた大会になりました。久しぶりに友達と顔を合わせることができ、和やかな時間を過ごすことができました。



【1月の生活目標「さわやかなあいさつと身なりを心がけよう」】

新年を迎え、いよいよ3学期がスタートしました。3学期は学年の総仕上げ、次の学年への準備となる重要な学期です。1月は「あいさつ」と「身なり」について取り組みます。さわやかなあいさつと正しい身なりは、他者に良い印象を与えます。ご家庭でも日頃から、さわやかなあいさつや身なりを意識するように声かけをお願いします。

【3年生は受験シーズン、2年生も朝学習が始まっています】

2月1日（木）には私立高校の一般入試が行われます。これからが正念場です。体調、身なりなどを整え、しっかりと準備をして受験に臨んでほしいと思います。保護者の皆様におかれましても、お子様の精神的な支えとなり、素晴らしい春を迎えていただきたいと思います。私たち教職員もできる限り力になりたいと思います。心配なことや不明なことがあれば、遠慮なく学級担任にご相談ください。

また、2年生は来年度の入試に向けて、毎日の取組が1年後の成果につながります。朝学習や講座学習にしっかりと取り組みましょう。

【登下校で気をつけてください】

寒い日が続くようになり、生徒の登下校時に積雪や路面の凍結が心配されます。足元が悪い時は、長靴やスノトレを着用するように指導しています。歩道が積雪でふさがれた時は、交通量の少ない道を歩くようにしましょう。また、住宅地の軒下を歩く際も屋根雪の落下に注意してください。



なお、車で生徒の送迎をされる際、生徒玄関前や学校前の坂道で乗降したり、Uターンされたりしますと、登下校中の生徒も多いため大変危険です。安全面への十分なお配慮をお願いいたします。

生徒を送迎する場合は、総合グラウンド前で乗降するようにお願いいたします。

（※スクールバスの運行にご注意ください。）