

高洲の風



輪島市立輪島中学校
学校だより
第9号
令和6年12月24日発行

1年を振り返る



能登半島地震から1年

2024年も残すところあと数日となりました。今年は1月1日の能登半島地震、9月21日には能登豪雨があり、甚大な被害をうけました。学校では、白山市への集団避難、輪島高校での授業、6小学校との共同生活、そして大切な仲間との永遠の別れ……。一人一人が様々な思いを胸に過ごしてきた1年間でした。

12月17日(火)には、輪島中学校の避難所に天皇、皇后両陛下が訪問されました。能登半島地震から3度目の訪問となる今回は、9月の土砂災害で被災し、輪島中学校全天候広場にいる避難者を見舞われました。校長として両陛下をお見送りした祭に、犠牲になった生徒、そして生徒や職員へ言葉をかけて頂きました。最後に皇后陛下から「生徒さんたちの様子はどうですか」と尋ねられたので、「亡くなった翼音さんの分も頑張っています。」と答えたところ、「それはよかったです。」と安心された様子でした。

さて、明日から2週間の冬休みを迎えます。終業式では、地震後の生活の状況を例に、次のような話をしました。

「今できることは今やる」

地震後のことを振り返ってみると、しばらくは生活もままならず、毎日、必死に過ごしていました。学校は利用できず臨時休校が続き、楽しいはずの正月や友だちとの交流ができなくなりました。冬休み中にやろうと計画していたこともできませんでした。普通の生活が災害により突然できなくなることを経験しました。この経験を活かすとすれば、「今できることは今やる」です。普通の明日が来る保障はありません。今日、そして今この瞬間を大切に、できることをやりましょう。年末の大掃除や片付けを家族と一緒にやり、冬休みの課題をしっかりとやり、お正月を迎えましょう。充実した冬休みになることを期待しています。

この1年間は、全国から温かい応援、たくさんの支援をいただきました。生徒・職員一同、感謝しかありません。また、保護者・地域の皆様には、大変な環境の中にもかかわらず、日頃から子ども達を見守っていただきありがとうございました。2025年もご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

学校長 福光 明



保護者の方へ(冬休み期間中気にかけておきたいこと)

冬休み期間中に能登半島地震から1年となる1月1日の節目を迎えます。

「アニバーサリー反応(記念日反応)」(※)が生じる可能性がありますので、以下の点に留意してお過ごしてください。

何か気になるようなことがあれば遠慮なく学校に御相談ください。

輪島市立輪島中学校(協力及び文責:金沢法務少年支援センター)

「〇〇になっちゃう」はだれにでも

- ・「ドキドキしちゃう」「悲しくなっちゃう」「不安になっちゃう」「いらいらしちゃう」「落ち着かなくなっちゃう」等の反応が出る可能性があります。だれにでも起き得るあたり前の反応であって、決して異常なことではなく、心の弱さからくるものでもありません。
- ・もし反応が出たら、まずは「深呼吸」。そして、だれかに自分の気持ちや他愛のない話を聞いてもらうようにしましょう。

向き合い方は人それぞれ

- ・少しでも嫌な気持ちになることがあれば、無理をし(させ)ないようにしましょう。自分のペースで、向き合える時が来るまで待ちましょう。
- ・報道への接触、記念式典等のイベント参加は、本人の意思を尊重しましょう。
- ・「〇〇であるべき」「もっとがんばれ」という助言はお薦めしません。
- ・心の回復のスピードは個人差がありますが、たとえ遅くても問題ありません。焦らず寄り添っていくことが重要です。

大人(保護者)こそ心のケアを

- ・子どもたちの心身の健康に一番重要なのは、保護者自身が心身ともに健康であることです。
- ・常に子どもや家族の心配を優先にして我慢していませんか?楽しいことにちゅうちょしないことが大切です。ただ、アルコールは控えめに。

親子で意識して取り組んでみてください!

- 他愛のないおしゃべりをたくさん
- 家族で一緒に何かをする
- 気持ちを話す(聴く)



金沢法務少年支援センター
オリジナルキャラクター
「きんかん先生」

※アニバーサリー反応(記念日反応)とは

大規模災害等に遭った場合、その節目となる「ちょうど1年」といった時期に当時の恐怖心や不安な気持ちがよみがえり心身に影響が出る可能性があることを言います。これは、だれにでも起き得るし、起きてもほとんどの場合短期間で回復します。このことを知識として知っておき、もしそんな反応があっても動揺しないことが大切です。

震災から一年という節目の時期を迎えるにあたって、学年ごとにスクールカウンセラー中川先生の講話がありました。

1月1日を迎える際の心の持ち方や、不安になった時の対処法のエクササイズも行いました。最初

は緊張して聞いていましたが、音楽も聴くなど

して徐々にリラックスした感じになり、

最後は笑顔も見られました。

節目の時期に起こる心の反応（アニバー

サリー反応）は誰にでも起こりうる、自

然な心の動きであることや、自然に沸き起こるものは無

理をして止めないほうが良い、という言葉が印象的でした。



12月2日(月)全校対象にヤングケアラー講演会がありました。ご自身もヤングケアラーであったという講師の方の体験談や今の思いを聞くことができました。当時は、時間がとられる、心身を休めることができない、同級生と話が合わないと感じ、どうして自分だけがこんなにつらい境遇なのか悩まされていたそうです。今回、ヤングケアラーとは何かということを知りやすく伝えていただきました。突然、誰でもなり得るという話に生徒達は驚きを感じていたようです。

介護が終わり、大人になってからこれまでの遅れを取り戻そうと、がむしゃらに努力したことにより夢が叶ったお話もあり、最後には次のようなメッセージを頂きました。

「これから先、時には挫折し、あきらめたくなることもあると思いますが、頑張りすぎないことも大切です。そんな時はゆっくり休んで、人を頼ることが大切です。応援しています。」



12月5日(木)2限目、2年生を対象に学校歯科医の笹谷先生を招いて、歯科講演会が開催されました。生徒からは「自分でしっかりみがいているつもりでもみがけてないことがあるとわかった。鏡をみ

ながらいてねいにみがきたい。」「将

来のために歯みがきの仕方や食生活

を見直そうと思った。」などの感想が

あり、むし歯の原因や歯の大切さを

学ぶことができました。





12月5日(木)6限目、3年生を対象に人権教育講話がありました。講師は金沢弁護士会の先生です。SNS使用に関わる危険や、SNSをどのよ
うに使っていけばよいか…という内容でした。

「実際にあった話を聞いたり、それを聞いて自分はどう生きるかを考えたりして人権について深く考えることができた。」「物事は見方によって良くも悪くもなるし、メディアの情報を考えながら見たいと思うし、犯罪に巻き込まれないように物事を深く見る目もつけておきたいと思いました。」等の感想がありました。



<1 月行事予定>

変更になることがあります			14	火		23	木	
6	月	仕事始め	15	水	安全点検日 P T A役員会	24	金	英語検定③(一次)
7	火	冬季休業本日まで	16	木		25	土	
8	水	始業式(給食開始)	17	金		26	日	
9	木	1・2年休み明けテスト 3年学力テスト	18	土		27	月	
10	金	1・2年休み明けテスト 3年学力テスト	19	日		28	火	
11	土		20	月		29	水	
12	日		21	火		30	木	P T A役員会 (役員候補選出)
13	月	成人の日	22	水	入学説明会(保護者)	31	金	生徒会委員会 漢字検定



学校のホームページもご覧ください。 <https://cms1.ishikawa-c.ed.jp/wajimj>
または、「輪島中学校」で検索してください。学校の出来事を随時更新しています。