



挑戦できる自分へ

長い夏休みが終わり、二期がスタートしました。久しぶりに生徒たちの元気な声が響き、学校に活気が戻ってきました。

この夏、7月28日には令和8年熊本地震が発生し、また、8月13日からは千葉県をはじめ各地で大雨による被害があり、今も各地で水害のニュースが続いています。犠牲となられた方々に、心より哀悼の意を表しますとともに、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。一日も早く、穏やかな日常が戻ることを願っています。

こうした出来事に触れるたび、私たちが普段当たり前のように過ごしている日々は、決して当たり前のものではないのだと感じます。家族や友達と話すこと、学校で学ぶこと、笑ったり、悩んだりしながら一日を過ごすこと。そうした日常に感謝しながら、一日一日を大切に過ごしていきたいものです。

二期の始業式で、生徒たちに「挑戦する人」であってほしいという話をしました。IBの学習者像の一つである「挑戦する人」です。挑戦というと、何か大きな目標に向かって頑張ることを思い浮かべるかもしれませんが、でも、挑戦は、もっと身近なところにあります。

「やってみようかな」と思った時に、一步踏み出してみる。

苦手なことにも、もう一度向き合ってみる

誰かに言われる前に、自分で考えて動いてみる。

そんな小さな一步も、立派な挑戦です。

しかし、人はいつでも勇気を出せるわけではありません。失敗したらどうしよう。間違えたら笑われるかもしれない。うまくできなかつたら恥ずかしい。そう思えば、挑戦することをためらうのは自然なことです。だからこそ、安心できる場所が大切なのだと思います。

自分のことを受け止めてもらえる家庭。

失敗してもやり直せる学級。

困った時に誰かに相談できる学校。

そんな安心できる土台があつてこそ、「やってみよう」と思えるのだと思います。

そして、誰かが一步踏み出した時には、その挑戦を笑うのではなく、「やってみたね」と認められる人であってほしいと思います。一人の挑戦をみんなで支えることができれば、また次の「挑戦する人」が生まれます。

二期は長い学期です。うまくいくことばかりではないでしょう。迷ったり、失敗したり、立ち止まったりすることもあると思います。それでも大丈夫です。

『安心できる場所で、自分で考え、自分で決めて、まず一步やってみる。』

その一步の積み重ねが、自分自身の可能性を広げていきます。先生たちも、皆さんが安心して挑戦できる学級、学校を作っていきます。二期、瓜幕中学校に「挑戦する人」が一人、また一人と増えていくことを楽しみにしています。

保護者の皆様には、二期も本校の教育活動へのご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。また、生徒たちの小さな「やってみよう」を、学校と家庭とともに支えていければと思います。



「ストレスマネジメント授業」

少し前の話になりますが、7月に兵庫教育大名誉教授で、社会応援ネットワーク心のケアの座長を務める富永良喜先生をお迎えし、全校生徒を対象に「プレッシャーと人間関係のストレス対処法」についてのストレスマネジメント授業を行いました。

授業に先立ち、生徒たちには「ストレス反応」「ストレスへの対処」「ウェルビーイング」についてのアンケートを実施しました。富永先生には、その結果をもとに、生徒たちの実態に合わせた授業をしていただきました。

授業では、まず、睡眠の大切さについて学びました。夜更かしや睡眠不足は、脳の発達や記憶・感情の調整、集中力や注意力、心の安定などに影響を与え、さらに肥満や生活習慣病のリスクにも関係するそうです。「睡眠って大事なんだ」と、改めて考えました。

また、実際に身体を緩めるリラックス方法をみんなで体験しました。そして、人との関わり方については、アサーショントレーニングを学び、ロールプレイでイメージしてもらいました。人との関わり方には、「がまんさん」「おこりんぼうさん」「さわやかさん」など、いろいろなタイプがあります。我慢ばかりしていると自分のストレスが溜まり、反対に怒りをそのまま相手にぶつけると、今度は周りの人にストレスを与えてしまいます。

そこで大切なのが、**自分も相手も大切に**する「さわやかさん」の伝え方です。自分の気持ちを適切に伝えながら相手のことも尊重することで、落ち着いたやりとりにつながります。

今回学んだことを、これからの日常生活や友人関係の中でも生かし、自分も相手も大切にしながら、より心地よく学校生活を送ってほしいと思います。

なお、今回のアンケート結果や授業後の生徒たちの感想をもとに、富永先生が「瓜幕中学校の皆さんへ」お便りを作成してくださいました。後日、配信予定ですので、ぜひご覧ください。



スクールカウンセラーによる「リラックスルーム」



ST（セルフタイム）の時間に、スクールカウンセラー（SC）の佐々木さんによる「リラックスルーム（ストレスマネジメント会）」が行われました。自由参加で、生徒たちが気軽に参加しました。

今回は、RJ法を取り入れ、色見本を見ながら「好きな色」について話したり、相手の話を否定せずに聴いたりする活動を行いました。また、みんなでゆっくり深呼吸をし、心を体を落ち着かせる時間も過ごしました。

立場や考え方は一人一人違います。だからこそ、お互いの違いを認めながら、安心して話せることが大切です。生徒たちにとっては、ほっと一息つき、自分の気持ちをゆっくり整える「ほっこりする時間」となりました。



9月1日（火） へき地教育実習（～4日）
IBEC（IB実習）（～4日）
3日（木） 移動図書
4日（金） 専門委員会 神戸龍谷高校視察
7日（月） 職員会議 IBEC（IB実習）（～11日）
9日（水） 専門委員会（前期反省）
11日（金） スクールカウンセラー来校
14日（月） 教育相談① IBEC（IB実習）（～18日）
15日（火） 鹿追町幼小中高一貫教育研究大会（鹿高）
4時間授業

16日（水） 教育相談②
17日（木） 教育相談③
瓜幕マラソン大会
18日（金） 教育相談④ 移動図書
19日（土） 全道新人陸上大会「（～20日札幌市）」
21日（月） 敬老の日
22日（火） 国民の休日
23日（水） 秋分の日
24日（木） 生徒会役員選挙
25日（金） 第2回英語検定 1年社会科校外学習
26日（土） 陸上フェスティバル
30日（水） 2年生宿泊学習（～1日）

