

二中だより

国立二中ホームページにも掲載：国立第二中学校へアクセス

心身ともに健やかに

副校長 宮脇 聡

例年よりさらに長い2学期も半分を過ぎ、1ヶ月あまりを残すところとなりました。今年度は例年とは異なることが多く対応に追われています。しかしながら、現在の特例が今後の通例になるかもしれないとも考えられています。

このような中、2学期は生徒会役員選挙、1学年の校外学習、オリンピック・パラリンピック講演会、セーフティ教室、避難訓練等工夫をしながら取り組んでおります。また音楽の授業では十分に距離をとり、換気にも注意を払った上で合唱練習を開始しております。

色々な制限がある中でも、多くの生徒達には活気が戻り、元気に過ごしているように見えます。しかしながら、我々の知らない部分や見えないところで我慢をしていたり、ストレスが溜まっていることがあるのかもしれませんが。特に2学期期末考査を控えたこの頃や、さらに受検が迫ってきた3年生などは心身の健康が保たれているのでしょうか。

そもそも『ストレス』とは、こころが感じるプレッシャーで、「成功したい」「うまくやりたい」という気持ちがあるからこそ、生まれるとも言われています。テストや試合の前など、多少のストレスがあったほうが集中力とやる気が高まり、実力を発揮しやすいということも指摘されています。

しかし適度なストレスは自分を高めることもあるが、過度のストレスは心身ともに影響がでてきます。最近では、ストレスやその対処法を研究している大学や研究所も多く、様々に報告されています。そこで対処方法を調べてみると、よく言われているものから、本当？と思うものまでありましたが、ここで“こころもメンテしよう ～若者のためのメンタルヘルスブック～”（厚生労働省）からいくつかを紹介します。

今の気持ちを書いてみる : もやもやした気持ちを抱えて苦しいときは、それを「紙」に書く。イラストやマンガ、「落書き」や「書きなぐり」でも良い。要は頭の中で考えるだけでなく、実際に「手を動かす」ことが大切だそうです。この効果は主に2つあり、1つは今抱えている悩みと距離をとって、客観的に見られるようになり、落ち着いて物事を考えることができるようになるということ、もう1つは、それまで思いつかなかった選択肢に、自分で気づけるようになることだそうです。これは、書いた文章を読み直すことで得られる効果らしいです。

「なりたい自分」に目を向ける : 何か少しでも「できていること」のほうに目を向けて、自分の力をもう一度、信じましょう。そして、小さくとも重要と思える目標を立てて、実行していく。実行しやすく無理なくできそうなことから始め、最初の目標をクリアできたら、自分をほめてあげる。これです。少しずつ自信を取り戻そうということのようです。

失敗したら笑ってみる : もし失敗してしまったら、自分を責めたり恥じたりするのではなく、いっそのことそれを潔く認めて、「やっちゃった自分」を笑い飛ばす。どんなにシリアスに見える出来事でも、見方を変えると、笑える側面がある。それに気づくと、物事がグッと楽になるそうです。

どうでしょう。自分自身をコントロールするために何かの折に試してください。悩んでいることや気にしていることから一度思考を外し、無になり、リラックスすることが重要なポイントではないかと思えます。上手に気分転換をすることは、本来やらなくてはならないことに集中できる状況を整えることにつながり、生徒の皆さんは学習や部活動に効果がありそうです。大人の私達も自身の感情をコントロールしマイナスの感情や状態を減らしていくことで、子どもをはじめ、周囲との関わりに気持ち的に余裕ができ、関係性も良くなるのが期待できそうです。

ただ、自分だけではどうにもならないときは、家族や友人、カウンセラーや担任等、周囲の力を借り、こころ健やかに生活できることを願うばかりです。



夢未来プロジェクト 大山 妙子 元女子バスケットボール選手 来校 11月9日

夢未来プロジェクトは、オリンピック・パラリンピック教育のより一層の充実を図るために、生徒がアスリート等との直接交流を通じてスポーツのすばらしさを実感し、夢や希望を持ち続けることができるよう、オリンピックやパラリンピアン等を学校に派遣する事業です。



今回、このプロジェクトによりアトランタ五輪(1996年)アテネ五輪(2004年)の2大会に出場された大山妙子先生が来校されました。大山先生には学年毎に講演と模範演技を披露して頂きました。



講演では、バスケットボールを始めるようになったきっかけや、指導者との出会い、貧血や怪我に襲われながらも諦めずに「日本一」という目標を胸に頑張ってきたこと、オリンピック出場時の映像を見せて頂いたり、思い等をお話していただきました。アテネ大会ではキャプテンを務め、重圧があったこと、完全アウェイの中、1ゴール差で予選敗退という悔しい思いをされたこと等を聞かせていただきました。



模範演技ではゴールポストに吸い込まれるような見事なシュートが何本も決まるところを見せて頂きました。また、バスケットボール部の生徒3人を相手のミニゲームでは「もう現役じゃないから」と仰りながらも、見事なプレイを披露され生徒からは歓声や拍手が起こりました。ありがとうございました。

生徒は東京大会開催に意欲や興味をさらに深めることができたようです。

セーフティ教室 スケアード ストレート 11月10日

中高生の自転車の事故が多くなっている今、生徒に様々な場面での交通事故を実際に見てもらい、その恐ろしさを再認識させると同時に、万一事故にあったときどのように対処すべきかを教わる“スケアード ストレート”が国立市や立川警察署、スーパードライバーズ(スタントマンの会社)の協力により本校のグラウンドで行われました。



自転車に乗っているとき、歩行者として交差点を渡っているとき、車がカーブを曲がる時等によりやすい事故を目の当たりにし、交通ルールやマナーは守らなければならないと心に誓ったことでしょうか。また、怪我人への対処も実演を交えながら行われました。代表の生徒は積極的に参加し、冷静に判断し答えることができました。他の生徒の皆さんも最後まで興味をもって参加することができました。



これからは交通事故の被害者にも加害者にもならないようにし、自他の命を守っていきましょう。



〔11/10 セーフティ教室は生徒が一堂に会する貴重な機会となりました。今年度2回目です。〕

行事予定

11月

- 17 (火) 期末考査(国・理・英)
- 18 (水) 期末考査(社・技家・美)
- 19 (木) 期末考査(数・保体・音) SC相談日
- 20 (金) 2・3年復習確認テスト ※部活動なし
- 23 (月) 勤労感謝の日
- 24 (火) 3年テスト返却
- 25 (水) 一斉委員会
- 26 (木) SC相談日
- 27 (金) (1)いじめ防止講演会
- 30 (月) Ⅲ期時間割始 3年進路希望〆切



12月

- 2 (水) (1・2)中央委員会
- 3 (木) (3)三者面談始
- 4 (金) (3)三者面談
- 7 (月) (3)三者面談 安全指導
- 8 (火) (3)三者面談
- 9 (水) (3)三者面談 1・2年保護者会
- 10 (木) (3)三者面談 SC相談日
- 11 (金) (3)三者面談終

