



# 新風

学校教育目標

豊かな心を持ち

自ら考え自ら学び

たくましく生きる生徒の育成



高洲中 HP はこちら↑

令和3年開校 創立4年目 千葉市立高洲中学校だより5月号 令和6年4月27日(土)発行

## ネガティブ沼からの脱出～レジリエンス講演会より～

教頭

4月19日(金)にレジリエンス講演会を実施しました。

講師に日本ポジティブ教育協会の鈴木水季(みき)先生をお迎えし、『逆境に負けない心の力～レジリエンス～を育てよう』という演題でお話をいただきました。

思春期真っ只中の中学生にとって、『折れない心』を持つことは非常に困難であり、むしろ『心は折れるもの』である、という話にハッとさせられました。友人や家族との関係、学習、部活、進路などの悩み、また自然災害や事故など、心のエネルギーがダウンすることがあり、だれでも『ネガティブ沼』にはまってしまう。そういう時にレジリエンス(回復力、弾力性)を育てることで、効果的にネガティブ沼から脱出できるようになるとのことでした。

講演の内容を簡単にまとめました。ご家庭でも話題にして、お話してくださると有難いです。

### ●最新科学研究でわかった『ネガティブ沼』からの脱出方法ベスト3

1位:身体を動かす…身体を動かすことで『気分安定・不安減少・集中力 UP・ストレス軽減』

2位:リラックスできることをする…音楽・呼吸・瞑想などで不安を和らげ、集中力 UP

3位:自分の頭の中の声を変える…マイナスな心の中をプラスに変える

「どうせできないし・・・」→「今はできないかもしれない、やっているうちにできるかも」など

### ●レジリエンスは心の根っこ

木は嵐をしのぐために強い根っこを持っています。一人一人が自分らしい『根っこ』を育て、嵐をしのぐしなやかな『幹』をもつことでネガティブ沼からの脱出ができるようになります。

その根っこはつまり「自分の強み」を発見することで強い根っこになります。自分の強みの見つけ方は①何をしているときが一番楽しいか、②どんな時が自分らしくいられるか、③大変なことを乗り越えた時の自分はどんな自分だったか、④自分が輝いているのはどんな時か、⑤今まで一番の成功体験は何か、などを考えてみましょう。ワークシートの24の強みを参考に自分の強みを考えてみましょう。

本校は昨年度より学校教育目標の中にある「たくましく生きる生徒の育成」を目指し、レジリエンスに重点を置き研究を進めており、今年度で2年目となります。令和6年のスタートに専門家からレジリエンスについて講演をしていただいたことで、生徒だけでなく職員にとっても大変勉強になる機会となりました。

「心は折れるもの」、失敗したり、不安を抱えたりすることは当たり前のことであり、それを「相談できる」ことでしなやかに回復できると思います。5月から『教育相談月間』が始まります。新年度が始まって約1か月、これからの11か月を心も身体も安心・安全に過ごせるよう大切な時間にしてまいりたいと思います。

## GWの過ごし方について

明日からGWが始まります。より良い連休となるよう以下の点についてお子様と共通理解をお願いします。

- ・交通事故(徒歩・自転車)に気を付ける
- ・危険個所への立ち入り禁止
- ・外出の際には「誰と・どこへ・何時に帰宅する」か保護者に伝えること
- ・生徒のみの外泊、夜遊び禁止
- ・スマホはルールを決めて使用する、長時間の使用を避けること
- ・規則正しい生活、適度な運動をすること

緊張しながら過ごした4月が終わり、ほっとできる連休にさせていただき、GW明けからも頑張れるようにお声掛けのほど、よろしく願います。

## 合理的配慮の提供について

平成28年4月1日から公立学校において、合理的配慮の提供が義務となっております。

合理的配慮は、子どもに合った必要かつ適当な変更及び調整であり、特定の場面において必要とされ、過度な負担を課さないものです。学校に合理的配慮の提供を求める場合は、学校(担任)にお申し出ください。ご不明な点については、本校特別支援教育コーディネーターまでご連絡ください。

## 第4回体育祭について

5月18日(土)に第4回体育祭を開催します。

保護者及びご親族の参観について制限を行いません。多くの保護者の皆様にお子様の活躍をご覧いただきたいと思えます。体育祭についての詳細は4月22日に配付したご案内をご参照ください。

【雨天順延の対応は以下のとおりです。】

	18日実施	19日実施	21日実施
18(土)	体育祭 弁当持参	授業 弁当持参	授業 弁当持参
19(日)	休み	体育祭 弁当持参	休み
20(月)	18日分振替休業		
21(火)	授業 弁当持参	19日分振替休業	体育祭 弁当持参

※名札を必ず着用してください。名札の枚数を超える参観の場合、別で配付するリストバンドを着用してください。

## 5月の予定

活動終了:

最終下校:

日	曜	行事等
1	水	教育相談月間(~6/21)
2	木	尿検査(2次)
3	金	憲法記念日
4	土	みどりの日
5	日	こどもの日
6	月	振替休日
7	火	SC出勤日
8	水	
9	木	体育祭学年練習 耳鼻科健診(2年、1・3年抽出)
10	金	体育祭全体 学年練習 養護実習(~27日)
11	土	
12	日	
13	月	体育祭学年練習 臨時専門委員会 SC出勤日
14	火	体育祭全体練習 臨時評議員会
15	水	体育祭予行(雨天時水曜日課)
16	木	体育祭予行予備日 体育祭学年練習
17	金	体育祭前日準備
18	土	<b>第4回体育祭</b>
19	日	体育祭予備日
20	月	振替休業
21	火	体育祭予備日 弁当持参 市教研
22	水	眼科健診(1年)
23	木	歯科健診(2年) 尿検査2次予備日 職員会議
24	金	3年生実力テスト 評議委員会
25	土	
26	日	
27	月	SC出勤日
28	火	眼科健診(2・3年抽出) 専門委員会
29	水	テスト前諸活動停止(~6/5) 生徒総会
30	木	
31	金	