



## 学校保健委員会開催 こころの授業



12月6日(木)に学校保健委員会、保護者会が行われました。

今回の学校保健委員会は福島大学 佐藤則行先生を講師に招き、自己肯定感の高め方、ストレスの解消方法について学びました。中学生くらいになると、自分がすぐれているか、すぐれていないかを人と比較して判断することが多いが、「いいところ」は人と比べる必要がないし、特別なものでなくてもいい。普段当たり前にとれている行動が大切である。きちんと起床することができた。朝ご飯を食べた。遅刻せず登校できた。など当たり前にとれている行動が、あなたにとって「いいところ」だということを学ぶことができました。

また、気持ちを切り替える方法について、自分の心の中にたくさんのわくわくすること、テンションが上がること、元気になることなどのチャンネルをもち、いやなことがあっても、すぐにチャンネルを切り替えることが大切で、チャンネルが一つしかない、気持ちを切り替えることが難しいことを学びました。生徒たちはグループになり、友だちの楽しく思うことを聞き、自分の参考にしていました。

最後に、「怒り」について学びました。人によって怒りの度合いが違うこと、例えば、友だちに貸した本が汚くなって返された時、怒りが100%になる人がいれば、何とも思わない人もいます。自分が相手にあることで怒っていても、相手と同じ思いで怒られていると感じていない場合がある。その際、相手に対して怒りが沸騰し、余計なことを言ったり、いつまでもくどくどと怒りが爆発したりする。自分が怒ったときは、6秒間気持ちを落ち着かせると、怒りが静まる。その気持ちの落ち着かせ方も講師の先生から学び、実際にトレーニングをしました。保護者の方々も参観され、自分の子供との接し方について佐藤先生からアドバイスを受けました。

約90分間のこころの授業で、多くのことを学ぶことができ有意義な時間を過ごすことができました。

## 保護者会全体会

学校保健委員会終了後、保護者全体会が行われました。

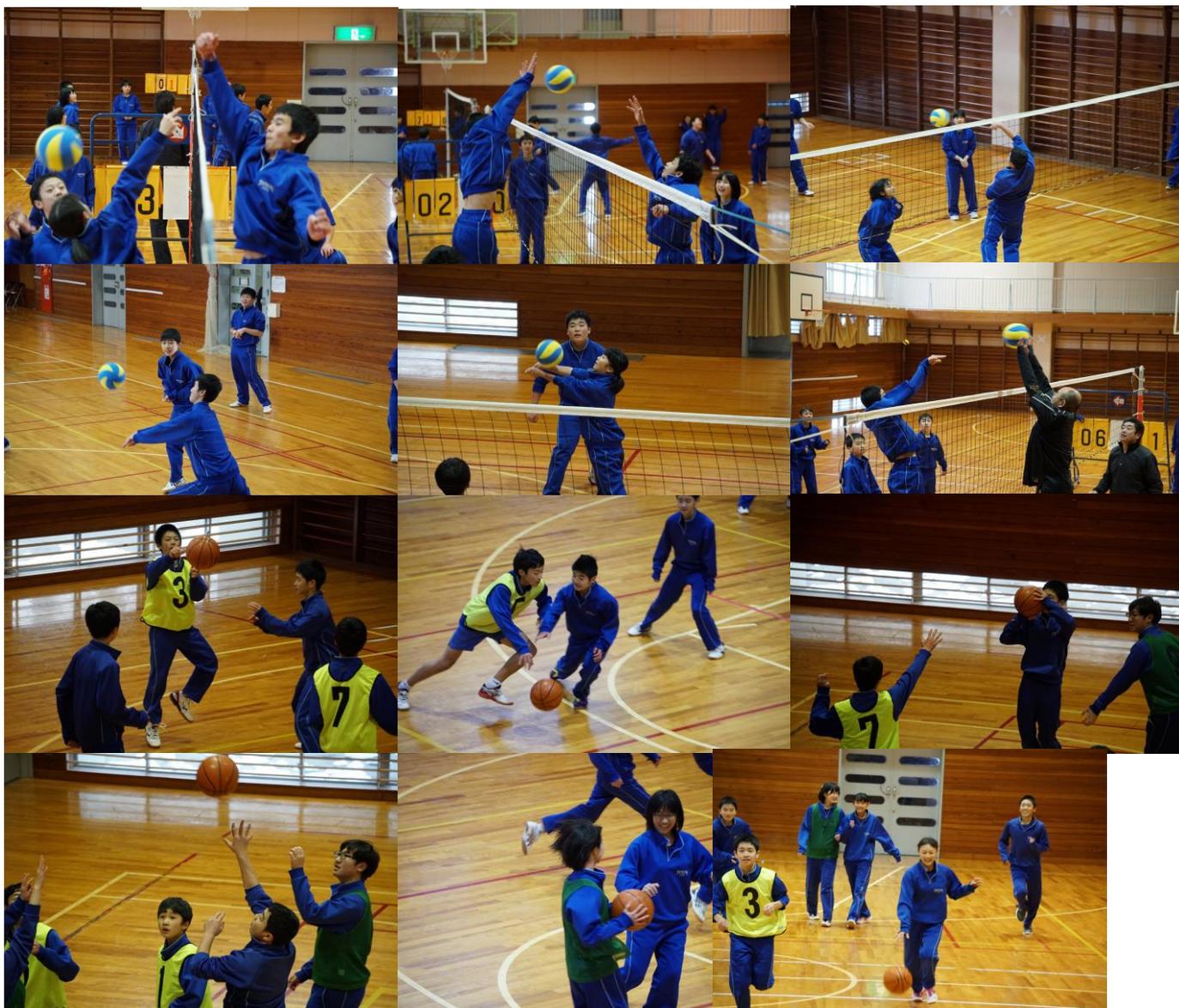
保護者会では、校長より、教育目標「自立」に向けて2学期生徒たちはいろいろな場面で、一生懸命に活動したこと、生徒の通学カバンの重さについて、2月14日に行われるスキー教室でさいたま市立大宮南中学校との交流について、1月29日に行われた館岩地区幼小中連携会議で話し合われた内容について話をしました。

教頭より「学校教育に関するアンケート」の結果と考察について説明があり、生徒指導担当より、「SNS」に関わるトラブルについて具体的に話がありました。

その後、学年ごとにわかれ、学年懇談会が開かれました。

お忙しい中、多くの保護者の皆様に来校していただき感謝申し上げます。

# 校内体育祭



12月10日(月)に生徒会主催行事である校内体育祭が行われました。生徒会執行部が中心になり生徒からアンケートをとり、競技種目の決定、ルール決め、チーム決めなど企画運営を行い実施されました。

学年縦割り、男女混合のチーム編成でバレーボールとバスケットボールの2種目を実施し、楽しいひとときを過ごすことができました。バレーボールの優勝チームは先生方と対戦し、惜しくも生徒チームは負けましたが、来年は勝利できるように期待しています。

優勝チームのメンバーは以下のとおりです。

## 【バレーボール優勝チーム】

- ・Aくん
- ・Hくん
- ・Wさん
- ・Yくん
- ・Hさん
- ・Oくん
- ・Sさん

## 【バスケットボール優勝チーム】

- ・Oさん
- ・Wさん
- ・Oくん
- ・Hくん
- ・Hくん
- ・Yくん
- ・Kくん
- ・Iさん
- ・Hさん
- ・Aくん
- ・Oくん
- ・Sさん