

令和4年度 3月1日(水) 発行

第11号

野坂中学校だより

☎738-0043
廿日市市地御前北一丁目3番1号
☎0829-38-2001 FAX 0829-38-2569
✉nosaka-j-soshiki@hatsukaichi-edu.jp
校長 谷川 清二

学校教育目標「自分を伸ばす生徒の育成」
学校スローガン「導き 引き出し 支える」

中

悩みへの効果的な対処方法を紹介します。

突然ですが、皆さん、現在悩んでいることはありますか？過去8年間で10万超の悩み相談を受けてきたという精神科医の樺沢紫苑先生が次のようなデータを取られています。「悩みがない」と答えた人は24%、「悩みがある」と答えた人は76%、さらに「あなたは自分で悩みを解決できますか？」という質問には、「比較的簡単に解決できる」と答えた人が23%、「なかなか解決できない」という人は77%だったそうです。「悩みがない」人と「自分で悩みを解決できる」人の割合がほとんど一緒ということから、自分で悩みを解決できる人には悩みがなく、自分で悩みを解決できない人には悩みがあるということだと結論づけられています。つまり、自分で悩みを解決できるようになれば、ほとんどの悩みは「なくなる」ということです。

先生のご著書の「言語化の魔力 言葉にすれば『悩み』は消える」の中で3つの方法が紹介されています。それは、「言語化」、「行動化」、「視座を変える」です。「つらい」とか「苦しい」などの感情を、「人前に出ると緊張するから辛くて苦しい」などと言語化することができたら対処法が見えてきます。深呼吸とか姿勢を正すとか、やるべきことが分かります。友達とお茶しておしゃべりをすると、すっきりした気持ちになるのも「言語化」の一つの効果です。「明日から1時間は英語を必ず勉強して苦手を克服するぞ」とか言語化することで、気持ちやモチベーションは少し上がります。「私はできる」「私はやるぞ」と言うとともにさらに気持ちが上がり、行動化に近づきます。「ダメ」「できない」は、行動化できなくする呪いの呪文です。でも自分にそういう呪文をかけている人は意外と多いです。「私には無理」とか「どうせ、私なんか」など言ってませんか。言葉には意識・思考を変える力があるのです。「自分にはできる」という言葉を発すると、「自己効力感」、つまり「実行できそうだ」という感覚が高まります。「何とかかなさ」もいい言葉です。悲観的な気持ちが減少し、楽観的な気持ちが高まります。（テキトーにやればよいという投げやりではありません）「視座を変える」は「見方を変える」ということです。例えば皆さんの目の前に高い壁が立ちはだかり、「前に進めない」と思うとします。でもちょっと離れてみると横の方に穴が開いていて、そこから通れたりすることがあります。視点を変えたり時間を置いてから考えたりすると、意外な解決方法があったりします。（これは問題を放置するというものではありません）自分一人で考えていいアイデアが浮かばない時は誰かに聞くのもよいです。これは他人の視座を借りるということです。

いかがでしょうか。少しは気持ちが楽になって前に進めそうですか？

学校だよりはホームページでカラー版をご覧ください。

最近の授業の紹介

3年生の保健体育です。心肺蘇生法を学習しています。消防署から用具を借りて、呼吸や心臓の止まった人の発見から人工呼吸、心臓マッサージ、AEDの操作までを緊張感をもって取り組んでいました。動きもきびきびとして必要な声もよく出ていました。

春らしい琴の音色が職員室に聞こえてきたので、教室に上がってみました。台数が限られているので、グループごとに、実際に弾く人、紙に書かれた弦を弾く人、音階を歌う人がそれぞれローテーションしながら練習していました。さくらさくらのメロディーが日に日に上達していました。

参観日の6時間目に2年生の生徒、保護者対象に進路指導主事の先生から来年度の受験に向けて説明を受けました。新しい入試制度を理解できたと思います。

学校運営協議会 2/22（水）

本年度3回目の学校運営協議会を開催しました。今回は新生徒会長が参加しました。生徒会でアフターコロナの学校で取り組みたいこと、廊下の改修などの要望を述べてくれました。また地域や保護者の委員の方と一緒に来年度の学校経営方針について意見や要望を付箋に書いて模造紙に貼りました。各方面から貴重なご意見をいただくことができたので次年度にいかしていきたいです。

当面の行事予定

3月と4月の予定						
月日	曜	行事等	給食	SHR終了	部活	
3月1日	水	公立一次選抜予備日	○	16:00	○	
2	木		○	16:00	○	
3	金	卒業式予行(3年16:00下校) 1,2年午後下校	○	14:00	×	
4	土					
5	日					
6	月	3年給食後13:15下校	○	16:00	×	
7	火	3年給食終了13:15下校 卒業式準備	○	13:50	×	
8	水	第33回卒業証書授与式 9:20卒業生入場	×	11:20	×	
9	木	公立高校選抜合格発表 ⑥カット	1,2年 ○	15:00	○	
10	金	⑥カット PTA常任委員会19:00	1,2年 ○	15:00	○	
11	土					
12	日					
13	月	⑤⑥カット 部活動休養日 生徒会専門委員会	1,2年 ○	14:00	×	
14	火		1,2年 ○	14:00	○	
15	水	ワックスがけ	1,2年 ○	14:00	○	
16	木	避難訓練	1,2年 ○	14:00	○	
17	金	公立高校二次選抜	1,2年 ○	14:00	○	
18	土					
19	日					
20	月	新入生物品販売日 部活動休養日	1,2年 ○	14:00	×	
21	火	春分の日				
22	水	2年クラスマッチ	1,2年 ○	14:00	○	
23	木	給食終了 1年クラスマッチ	1,2年 ○	14:00	○	
24	金	修了式 離任式	×	11:25	×	
25	土					
26	日					
27	月	学年末休業日	—	—		別途計画
28	火		—	—		
29	水		—	—		
30	木		—	—		
31	金	↓	—	—		
4月1日	土					
2	日					
3	月	学年始休業日	—	—		別途計画
4	火		—	—		
5	水		—	—		
6	木		—	—		
7	金	↓ 新入生学級発表15:00生徒玄関前	—	—		
8	土	統一地方選挙会場準備(午後)				
9	日	統一地方選挙投票所(終日)				
10	月	就任式、始業式	×	12:35	×	
11	火	入学式 8:50新入生入場 2,3年は午後登校	×	15:20	○	
12	水	給食開始 耳鼻科検診①	○	16:00	○	
13	木		○	16:00	○	
14	金	耳鼻科検診②	○	16:00	○	
15	土					
16	日					
17	月	耳鼻科検診③	○	16:00	×	
18	火	全国学力・学習状況調査(3年)国・数・英	○	16:00	○	
19	水		○	16:00	○	
20	木	個人懇談 5時間授業	○	15:00	○	
21	金	個人懇談 5時間授業(25,26も実施)	○	15:00	○	
22	土	授業参観, PTA総会	弁当	14:30	×	
23	日					
24	月	振替休日				

あくまで予定です。変更などは別途お伝えします。