

かみねねばる

「心のクセ」の対処法

名寄市立名寄東中学校長
櫻庭 一也

北海道での新型コロナウイルスの感染者数は相変わらず高い状態が続いています。今後も感染を拡大させないための取組みを継続しながら教育活動を行ってまいります。これからも保護者および地域の皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

さて話は変わりますが、北海道新聞に精神科医の香山リカさんのコラム欄があり、11月20日にこんな記事が掲載されていました。(概略)

「私には若い頃からの心のクセがある。それは誰かのほんのささいな言葉で、いきなり自信がまったくなくなってしまう」「毎日の仕事の中で、『うーん、ちょっとこれは』と言われただけで…自信の目盛りがゼロになりそうになる」「いったん自信がなくなると、過去にミスをした記憶までが一気によみがえってくる」「これは若いときから変わらない。」

「性格や気持ちの持ち方のクセは、なかなかおらない」が、「自分ってダメだと、どんどんマイナスに考えるのはやめて…私ももちろん仕事で失敗しないように気をつけながら、ときにはひとごと気分での自信のダウンを防ぎたいと思っている。」

「自分にも心のクセ（傾向）があるなあ」と、この記事を読んできました。HSPという言葉は聞いたことがあるでしょうか（HSPとは、非常に敏感で、繊細な気質をもって生まれた人、というような意味）。最近では広く認知されてきたようですが、私はこれに近い傾向があるような気がします。

たとえば、人の感情に共感しやすく、近くで誰かが怒られていれば、自分が怒られているようなつらさを感じたり、悲しんでいる人がいれば、同じように悲しくなったりします。すぐに泣いてしまったり、傷つきやすかったりもします。人の感情を受け止めすぎると、心も体も疲れてストレスがたまりはじめます。

そんな自分の心のクセに気づいてからは、「ああ、今は共感して心に影響を受けているなあ」と、客観的に自分をみつめ、少しずつ感情にふりまわされないようになってきました。心の傾向は変わりませんが、これが自分らしさだと、肯定的に受け止めることができるようになりました。

誰もがいろいろな心のクセをもっていて、とくに中学生の時期は自分の心と向き合うことが多くなり、そのことにより悩んだり落ち込んだりすることがあります。しかし、心のクセを変えることはなかなか難しいですし、変えることはものすごく労力を必要とします。それよりも自分らしさ（個性）ととらえ、その個性とどのようにつき合えばよいのかを考え、自分で対処できるようにすることが大切だと私は考えています。

「自分はどんな心のクセをもっているのか」「それにどう対処してきたのか」と、ご家庭で話し合ってみてはいかがでしょうか。いろいろなことに気づくとともに、さまざまなストレスに対処する一つのヒントになるかもしれません。

幹となる力が身につけていることがわかります。また、「いじめは、絶対にいけないことだと思いますか。」という質問には、ほぼすべての生徒が肯定的な考えをもっています。課題となるのは、スマホやゲーム、テレビに触れている時間が長く、家庭学習の時間が不足している点です。このことは全市的な課題でもあり、インターネットが生活から切り離せない現在では難しい問題の1つでもあります。望ましい家庭生活送るために、ご家庭でルールを決めるなど、「上手な付き合い方」を身につけられるよう、各家庭と連携した指導に今後とも進めてまいります。ご協力よろしくお願



12月の行事予定

日	曜日	行事予定
2	金	3年学力テスト（入試模擬）
5	月	部活動中止（校内研修のため）
6	火	2年食育授業 税の作文表彰
7	水	3年いのちの授業
8	木	1-1カーリング授業
9	金	台北市立中山国民学校との オンライン交流
12	月	常任委員会⑩
13	火	2-1カーリング授業
14	水	2年いのちの授業
15	木	2-2カーリング授業
19	月	2-3カーリング授業
20	火	3-1カーリング授業
21	水	1年いのちの授業 3-2カーリング授業
22	木	生徒会レク 1-2カーリング授業
23	金	2学期終業式 成績相談タイム 部活動中止
24	土	冬季休業（1月16日（月）まで）
26	月	冬季講習
27	火	諸費納入日 冬季講習
28	水	冬季講習
29	木	学校閉庁日
30	金	学校閉庁日
31	土	学校閉庁日

十一月十一日（金）に名寄市教育研究大会が、本校を会場に行われました。一年一組の国語の授業を公開しました。



東中生の活躍

＜バドミントン部＞

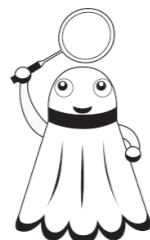
中学校新人バドミントン大会名寄地区予選

【男子ダブルス】

2位

【女子シングルス】

3位



＜バスケットボール＞

北海道U-15バスケットボール選手権

【男子】 1回戦惜敗



＜バレーボール＞

会長杯争奪大会

【女子】 惜敗



選手の皆さん・保護者の皆さん
大変お疲れさまでした
選手の皆さんの健闘を称えます。



＜税の作文コンクール＞

【名寄税務署長賞】

【公益社団法人名寄地方法人会長賞】

各賞の受賞、
おめでとうございます！
お二人の努力をたたえます。



第65回市民文化祭協賛事業 「児童生徒作品展」

【書写の部】

受賞者	作品名	賞
■■■■■	天地	銅
■■■■■	天地	銅
■■■■■	深緑	銅
■■■■■	深緑	銀
■■■■■	深緑	銅

【絵画の部】

受賞者	作品名	賞
■■■■■	椿	金
■■■■■	狐	銅
■■■■■	自分	金
■■■■■	自分の心	銅
■■■■■	ぼかぼか	銅
■■■■■	サル山	銅



銃剣道の学習(体育科:武道)

今年も名寄銃道連盟様にご協力いただき、銃剣道の基本や礼儀・作法について学習を深めました。

名寄市PTA連合会研究大会

11月19日(土)名寄南小学校で市P連研究大会が行われ、本校から萬谷PTA副会長、林PTA副会長にご参加いただきました。旭川竜谷eスポーツ部顧問の下村様にご講話頂き、eスポーツやSTEAM教育への理解を深めました。



チームジャンプ2022

名寄市PTA連合主催の「チームジャンプ」が3年ぶりに復活し、今年度は単Pごとの開催となりました。

名寄東中学校ではPTAの皆さんのご協力により11月12日(土)の午前中にお集まりいただいたり、部活動の中で取り組んだりする形で参加しました。

※チームの最大人数は回し手を入れて7名まで。得点はジャンプしている人数×とんだ数

チーム名	得点
東中ソフトテニス1年	255
チーム名	得点
東中ソフトテニス2年	240
チーム名	得点
東中ソフトテニス3年	684
チーム名	得点
東中吹奏楽部1年	260
チーム名	得点
東中吹奏楽部2年	153
チーム名	得点
東中野球部	885
チーム名	得点
東中バド部3年生	290
チーム名	得点
東智バド部2年女子	896
チーム名	得点
東中バド部1年男子	135
チーム名	得点
東智バド部2年男子	252
チーム名	得点
東中バド部2年男子A	125
チーム名	得点
東中バド部2年男子B	270
チーム名	得点
東中バド部1年女子	260

※バド部は部活動の中で挑戦しました。

