

がんばるねばる

名寄東中学校学校だより

令和3年11月30日発行

12月行事予定

「感謝の気持ち」 ～ストレスを受け流すために～

名寄市立名寄東中学校長 櫻庭一也

緊急事態宣言が終了し、多くの教育活動が再開しました。北海道での感染者数も減少していますが、感染を拡大させないための取組みを行いながら教育活動を行ってまいります。これからは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、今年の学校だよりで、勤労感謝の日とアメリカの感謝祭について書きました。秋の収穫の時期には、どこの国でも似たような行事や祝日があります。日本では11月23日を「勤労感謝の日」として、「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝し合う」ことを趣旨とした休日になっています。

感謝は大切ですが、強要されるのではなく、自ら見いだす必要があります。以前、「毎日、感謝することを100個書き出すと生活が変わりますよ」という話を聞き、取り組んでみたことがあります。ただし、100個は難しかったので、半分の50個にしました。最初の10個くらいは簡単に出てきますが、それ以上はだんだん難しくなってきます。細かいことまで挙げたり視点を改めてみたりしないと、なかなか出てきません。たとえば、ご飯が食べられる、では一つで終わってしまいが、ご飯が食べられるのは、お米をつくっている農家さんがいるからだよねとか、天候がよくて豊作だったからおいしい野菜を食べられるなあ、おいしく食べられるのは健康だからだね、ご飯を作ってくれる人がいるのはありがたいなあ、など考えれば、感謝することがたくさんあることに気づくことができます。

ものごとのよい面に気持ちを向けると、これまで当たり前と考えていたことが、当たり前ではないことにも気づいたり、自分は不運ではなく幸運の持ち主かもしれない、と人生をポジティブにとらえたりするきっかけとなります。少なくとも、私はマイナス思考に陥りそうなとき、感謝することをたくさん挙げてみると、プラス思考に近づいていくため、ときどき、思い起こしては取り組んでいます。ストレスがたまることがあるときなど、あえて感謝することをたくさん書き出すようにしています。

誰でも多かれ少なかれ、ストレスをバネにして乗り越えようとする力をもっています。しかし、その状態が続くと、心と体は疲れてストレスがたまりはじめます。そんなとき、心はストレスを受け流すことができるよう、ものの見方・考え方を改めていこうとする機能をもっていると聞いたことがあります。ストレスの受け止め方を変えて、心の負担を軽くしようとする機能です。

先ほどの感謝することを挙げるということは、心の負担を軽くする一つの助けになるものかもしれませんが、ものの見方・考え方を変えることまではいかないかもしれませんが、多かれ少なかれストレスを感じている方は、数日間でも試してみたいはいかがでしょうか。また、親子で話し合うきっかけになれば幸いです。

日	曜	行 事	日	曜	行 事
1	水	3年いのちの授業	15	水	1年いのちの授業 2年食育授業
2	木	常任委員会⑩	16	木	3年租税教室
3	金	3年学カテスト入試模擬	17	金	
4	土		18	土	
5	日		19	日	
6	月		20	月	カーリング授業(1-1)
7	火		21	火	カーリング授業(1-2)
8	水	2年いのちの授業	22	水	生徒会レク
9	木	カーリング授業(2-1)	23	木	通知表配布 カーリング授業(1-3)
10	金		24	金	2学期終業式 成績相談タイム
11	土		25	土	冬季休業
12	日		26	日	冬季休業
13	月	カーリング授業(2-2)	27	月	冬季休業 諸費納入日
14	火	校内研修⑥	28	火	冬季休業
			29	水	冬季休業 学校閉庁日
			30	木	冬季休業 学校閉庁日
			31	金	冬季休業 学校閉庁日

【諸費納入日】
前日までに口座への入金
をお願いいたします。

11/8 円尾敦子さん（東京パラリンピック出場 名寄東中出身）講演会

名寄市社会福祉協議会のご協力で、東京パラリンピックトライアスロンに出場した円尾敦子さんの講演会を開催しました。講演では視覚障害といっても様々な状態があることを知ってほしいことや、諦めずに努力することの大切さをお話しされていました。また、ガイドランナー体験も行ってくださいました。

講演後は、東京パラリンピック前に生徒会役員が応援動画を贈ってくれたお礼を直接伝えたいと申し出があり、生徒会役員と円尾さんで親交を深めました。



オリンピックについては普段テレビなどでやっていたから見たことがあったけど、パラリンピックについてはそんなに知らなかったから、今日の円尾さんの話を聞いてパラリンピックもたくさんの競技があって選手もたくさんいることを知りました。

障害者の人はたくさん努力してたくさん工夫して人生楽しんでるんだなって思いました。自分たちも夢とか最後まで諦めずやりたいし頑張ろうって思えました。そして普段障害者を見つけたらサポートしてあげたいって思いました！

夢は人との関わり自分の変化などで変わると分かった。決めたならその夢に向かって自分なりに頑張ることが必要だし、変わったなら変わったでその夢にむかって挑むことが大切なんだと実感した。

今回の、講演会を通して叶えたい夢を叶えられなくて、何度も何度も落ち込んで、でもそこから立ち直れる勇気が、すごいと思いました。そして、選手村の出来事やリオパラリンピック、東京パラリンピックの実際の様子が撮られている写真、話などを聞いて、楽しかったです。

東中生の活躍

【バドミントン部】

11/6 中学新人バドミントン大会

男子団体 1位
男子ダブルス 1位 西・由井
2位 山田・楢山

【ソフトテニス部】

11/20 U-14 名寄大会

女子の部 1位 木賀・佐々木

PTA 活動

11/13 名寄市 PTA 連合会研究大会
牧谷宇佐美氏講演会
「子どもの可能性を引き出す関わり方」

11/15 PTA 三役・学校運営協議会・学校
「三者合同懇話会」

三者合同懇話会は初の試みでしたが、子どもたちの健やかな成長のために、活発な意見交流がされていました。

後期生徒会活動

担当	主な活動
書記局	生徒会レク 除雪ボランティア
生活	服装点検 啓発ポスター作り
厚生	ハンドソープ管理 啓発ポスター作り お掃除コンテスト
体育	体育館ボール管理 啓発ポスター作り
報道	昼の放送 ・リクエスト ・先生インタビュー
図書	図書室運営 図書だより発行
学芸	学習アドバイス作成 テスト対策問題作成

【教員の働き方改革について】

名寄東中学校における教員の勤務時間は 8:05～16:35 ですが、勤務時間外も仕事を続ける教員の姿があります。心にも体にも余裕のない状態では、満足のいく教育活動ができないことは明らかです。さらに時間の余裕がなければ、子ども一人ひとりの満足のいく対話や交流もできません。教員が心や体、時間に余裕をもって仕事できれば、個々の生徒によりきめ細やかに対応でき、子どもたちにも、大きなメリットとなります。

すでに多くの皆様方にご理解ご協力をいただいておりますが、改めて以下の点についてお願いいたします。

○電話によるご連絡は以下の時間帯にお願いいたします。

【平日 7:30～生徒下校完了1時間後】

上記時間帯以外は留守番電話による対応となります。緊急の場合は名寄市役所名寄庁舎にご連絡をお願いします。

○部活動については「部活動ガイドライン」に基づき、以下の基準で活動を進めております。

・活動日

1週あたり、「平日1日 土日1日」の以上の休養日を設ける

年間 平日52日 土日52日 以上の休養日を設ける

・活動時間 平日2時間程度 土日3時間程度

○安心メール（メール連絡網）のご確認にご協力をお願いいたします。メールに既読確認がついている場合は、必ず既読確認リンクをクリックしてください。アプリの利用が便利です。

○欠席等の連絡は電話の他、web で受け付けております。ご活用ください。