

# できる・できる・できる

校訓：「自主・友愛・飛躍」

令和3年 6月 3日

No.12

長崎市立戸町中学校

文責 校長 大橋 功

<http://www.nagasaki-city.ed.jp/tomachi-j/>

## 感謝の気持ちを届ける取組

世界中に猛威を振るう新型コロナウイルス。長崎市も減少傾向にあるとは言え、危機的状況にあることには変わりありません。そのような中、日々、最前線で御尽力いただいている医療従事者のみなさんがいらっしゃいます。今回、生徒会が、全校生徒に対して、医療従事者の方々に感謝の気持ちを届けようと働きかけて、一人一人のメッセージをあじさいの花に見立てて、上戸町病院、長崎みなとメディカルセンター、長崎記念病院の3つの病院にお届けしました。（一部紹介）



- 毎日お疲れ様です。新型コロナウイルス感染の患者さんが増えて大変ですね。その中で、患者さんのために一生懸命働いてくれてありがとうございます。
- 全力で頑張ってくれてありがとうございます。みなさんが頑張ってくれている分、僕たちもできる限りのことを頑張ります。
- 今、世界中で流行している恐ろしいコロナウイルスの中で、医療面でわたしたちを支えてくれてとても感謝しています。大変だと思いますが頑張ってください。

## 悩みを軽くする3つの方法

～ スクールカウンセラーからのメッセージ ～

戸町中学校のみなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの吉持慕香です。

学校生活の中で、ゴールデンウィークが終わってから6月にかけてというのは、「けっこうしんどい

な」というのが私の正直な感覚なのですが、みなさんはどうですか？とくに偏頭痛持ちの人は、梅雨時期に頭痛やだるさに悩まされる日が増えたりしているかもしれないですね。天気も自分の体質も、なかなか変えることは難しいので、ひとまず「気分がすっきり晴れなくてもできること」をポチポチやりながら夏が来るのを待ちましょう！

悩みや不調を100%なくすことは無理ですが、軽くなる方法を今日は3つ紹介します。

### その1 「完璧な目標」を立てるより、「長続きしやすい目標」を立てよう。

完璧を目指す、失敗する確率はとても高いです。失敗が続くと気持ちもへこむし、心も折れます。それよりも「とりあえず今日もやろう」ぐらいの気持ちで続けられる目標の方が、「チリも積もれば山となる」のように、結果的にゴールに近づけます。

### その2 「話す順番を変えてみる」

学校で一日を過ごす間にも、嫌なこと、うれしかったことなどいろいろ起こります。うれしかったことを話した後に、嫌だったことを話すと、気分がへこんで終わってしまうので、最後がうれしかったことや楽しかったこと、ほっこりしたことなど、ポジティブな話で終わるようにしてみましょう。例えば、家に帰って今日のできごとを話すとき「〇〇さんに言われたひとことがなんか嫌だったけど、△△さんと好きなアニメの話で盛り上がって楽しかった」のように話した方が、いい気分です。

### その3 「ピンチの時ほど早く寝る」

みなさんが今日一日、学校で勉強したことは、夜眠っている間に脳の中で整理されて、テストの時などに思い出せるようになります。夜更かしすると、せっかく勉強したことも、ぐちゃぐちゃに物が押し込まれた机の中のように、うまく思い出せません。これはもったいない！！さらに、眠っている間の整理整頓の作業は、嫌な記憶を、記憶の下の方にしまい込んで、思い出しにくくしてくれます。嫌なことがあった日は特に、思い切りよくさっさと寝てしましましょう！

紹介した3つの方法は、どれも自分でできることですが、スクールカウンセラーに話したいことがあると思ったら、遠慮せずに予約してください。保護者から学校に伝えてもらってもいいし、自分で担任の先生や保健室の先生に伝えてもOKですよ。

それではまた！

## たいへんお待たせしました！



来校された保護者の方はご存じだと思いますが、校舎内のトイレの出入り口は、破損も含めて片側開いたままの状態でした。トイレの個室は見えないまでも、角度によってはトイレの中が丸見えでした。

そこで、今回、校舎内全てのトイレの出入り口に、業者の方をお願いして、丈の長いカーテンを取り付けました。温泉施設にあるような感じのカーテンで、風に揺れる様は、ちょっぴり風情を感じます。

これで、以前よりもスカッとさわやかにトイレを使用することができます。生徒の皆さん、そして、先生方、これからも大切に使用してください。(\*^▽^\*)

## 心の種

今回のテーマは「昨日よりも今日」です。

梅雨入りし、スッキリとしない天気が続いています。そんな中、玄関周辺に咲くあじさいの花が鮮やかな色に染まってきました。

以前、出会った詩で、梅雨になると思い出します詩がありますので紹介します。

「あじさいの花」 坂村 真民

まるくまるく

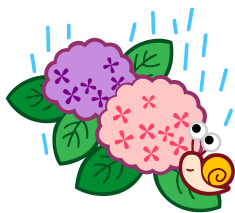
形のよいものになろうとする

やさしい心の あじさいの花

きのうよりもきょうと

新しい色になろうとする

雨の日の あじさいの花



本校の生徒たちも、新年度に入り少しずつですが成長しています。特に、3年生は学校のリーダーとしての自覚が徐々に芽生えてきている気がします。

あじさいの花のように、形のよいものになろうとものがきながら頑張っています。

私も、あじさいの花のように「昨日よりも今日」そうでありたい、やさしい心の花になりたいと思いつながりながら、日々、頑張っているところです。

※（詩の掲載は、坂村真民記念館長様に許可済。）

## 保健室利用状況



5月後半から6月に入り、これまでにない程の来室数で、頭痛や腹痛、体調不良、そして、心の悩み等々。「五月病」という言葉を耳にし、我々も気が付けていたところです。

しかし、子どもたちだけの問題ではなく、大人にも「いつもよりやる気が出ない」といった症状が出る**ことがある**ようです。



学校では保健室で一休みさせてから、教室に戻すようにしていますが、それでも体調が戻らない、発熱等がある場合は、保護者の方に連絡し迎えに来てもらっています。

ご家庭でもお子様の健康状態を確認していただき、状況に応じて学校に送り出した後は、担任にご一報ください。学校と連携した**対応**ができれば、生徒たちの心身の症状等の軽減にも繋がります。どうぞ、よろしくをお願いします。

## 勉強上手になろう！～自学とは～

ある学級の背面掲示板に「勉強上手になろう」と題して、自学ノートのコピーが掲示してありました。学習内容は、英語科のBe動



詞の復習についてや、理科の水中の生き物探し、社会科の経度と緯度などで、担任からも「自分で課題を見つけて、目標持って学習しています。」と、お褒めのコメントがありました。

「自学」とは「自ら学ぶ」という意味ですが、まさに、自ら課題を持ち、仮説を立て、解決方法を吟味し、教科書や参考書、資料集等を使って問題解決に向けて取り組むことです。

授業中の学習はもちろん大切な時間ですが、自学によって、学習したことをしっかりと定着させたり、さらに、探究することはとても素晴らしいことです。本校では、「学習の手引き」を活用した自学による予習・復習にも力を入れています。

保護者のみなさん、ぜひ、お子様の自学ノートをご覧いただき、一つでも二つでも良いところを見つけて誉め、不備があれば叱るのではなく、どうしたらよいか一緒に考え、アドバイスをお願いします。