

1ねん学年だよ!!

平成30年4月19日(木) 第3号



自分の歩幅で歩くのです!



中学校生活も2週目に入りました。学年全体を見れば、確かに^{あり}慌ただしい場面はたくさんありますが、おおむね楽しそうに過ごしているように思います。しかし、1人ひとりを見た場合はどうでしょう? 実は、心や体が疲れている人や、人間関係に悩み始めている人がいるのではないのでしょうか? 今回の学年だよりで、先生たちがひそかに心配していることをいくつか挙げてみようと思います。

*



① 新しい友だちをつくることに焦ってしまう。

中学校に入学してくるとき、誰もが「新しい友だちができるかな?」と心配していたのではないかと思います。初めは同じ小学校の友だちと話すだけだった関係が、少しずつ新しい人と知り合って、2週目に入ってくると、新しい友だちを増やせる時期になっています。でも、その一方では「新しい友だちができない」、「自分は大丈夫かな」などと不安に思っている人がいるのも事実です。人と人が知り合っていく時間には個人差があります。一気に距離を縮めて仲良くなれる人もいるけど、ゆっくり&じっくりでないと知り合えない人もいます。友だちは多ければよいというものでもありません。だから、焦る必要はありません。決して無理をせず、自分の^{ペース}歩幅で歩きましょう。



② 学校生活に慣れる一方で、雑になってくる。

とにかく緊張していた1週目とは違って、少しずつ学校生活の様子もわかってきて、楽しいことも増えてくる時期です。楽しい時間が増えるのはいいことですが、人間というのは、その環境に慣れてくると、細かいことを「どうでもいいや」などと軽く考えてしまいがちです。学校生活でいうと、たとえば、授業の準備であるとか、服装や身だしなみであるとか、「ちょっとぐらいなら大丈夫だろう」などと自分勝手に考えてしまうようなものです。やはり、初心を忘れるのは恐ろしいことです。



③ 緊張の糸が^{ゆる}緩んで体調を崩してしまう。

先週の中ごろから、体調不良で欠席する人が少しずつ出ています。新しい環境に身を置くとき、私たちは誰もが“緊張感”を感じています。緊張している最中は案外疲れを感じることがないのですが、環境に慣れてきて緊張の糸が^{ゆる}緩んでくると、それまでたまっていた疲れが一気に押し寄せてきて、体が悲鳴をあげるように「頭痛」、「腹痛」、「発熱」という症状が出てきます。体調管理の基本は2つ、【食べること】と【寝ること】です。この2つをおろそかにしないようにしてください。





その気持ち、上手に言わなきゃ伝わらない…

保健室の前の掲示板に掲示されているポスターが興味深い内容です。まだ見ていない人は、休み時間にでもぜひ見てみてください。ここでは、そのポスターの内容を簡単に紹介しようと思います。

友だちとの関係を気にして、言いたいことを我慢していませんか？ 相手を思いやる気持ちは大切ですが、相手に合わせ過ぎて、嫌な気持ちを我慢し続けると、心が疲れてしまいます。相手を尊重しつつも、自分の気持ちを大切に自己表現「アサーション」を身につけていきましょう。

《あなたならどうする？》 待ち合わせに友だちが連絡なしで遅刻してきたとき…

《自己表現の3つのタイプ》

① 攻撃的・・・「遅すぎ！ ずっと待ってたんだよ?!」

自分のことだけを優先して、相手の気持ちは無視したり、責めたりする。

(もしかしたら相手にもどうしようもないような事情があるかもしれません。)

② 非主張的・・・「気にしてないから大丈夫(本当はもっと反省してほしいんだけど…)。」

相手を優先して、自分の気持ちは我慢したり、後回しにしたりする。

(トラブルにはならないかもしれないけど、キミ、本当にそれで大丈夫なの?)

③ アサーション・・・「どうしたの？ 心配してたんだよ。遅れるなら連絡してほしいな。」

相手にも配慮しつつ、自分の気持ちをしっかりと伝える。

(相手のことも気にしながら、自分の気持ちも伝えているのでお互いにスッキリ!)



《“アサーション”スキルのポイント》

① 「自分」を主語にして伝える。…「私は～と思う」など、自分がどう考えているのかを伝える。

② 提案の形で要望(解決策)を伝える。…相手を責めない伝え方をすると、お互いに納得のいく解決策が見つかりやすくなります。

保護者のみなさまへ

① 一泊移住について

6月7日(木)～8日(金)に実施いたします一泊移住について、「体操服は2枚必要なのか」というご質問がありました。確かに1泊2日の日中はずっと体操服で活動しますが、2日とも同じ体操服で構いませんので、学年として「絶対に2枚が必要だ」ということはありません。ただ、すでに2枚を購入されている方は、2枚目を持ってきていただいても構いません。また、3年間の中学校生活やこれから始まる部活動等を見越して、「この際だから2枚用意しておこう」と思われるのであれば、せつかなら一泊移住に間に合うように購入されるのもよいと思います。なお、体操服は注文してから名前前の刺繍を入れるので、納品まで1週間ほどかかるようです。購入される場合は参考にしてください。また、5月19日の土曜授業参観後に実施します学年保護者集会では、一泊移住の説明もさせていただきますが、基本的には新しく購入していただかなければならないものはないと考えています。

② 夏用の標準服(夏服)について

先日、夏服の注文用紙も兼ねた案内プリントを配布しました。堀江中学校の夏服は3つの業者で購入することができます。どの業者で購入していただいても構いませんが、それぞれの業者によって価格や納品期日に違いがあります。それも考慮しながら、早めのご予約をお願いいたします。次第に暑くなってくるゴールデンウィーク明けの5月7日(月)からは「夏服更衣準備期間」として、夏服で登校しても構わない期間に入ります。気温によって選べるように早めのご準備をお願いいたします。

