



# きすげ

令和4年5月11日

5月号

府中市立浅間中学校  
校長 山本 周一

☎ 042-360-0031 FAX 042-334-0945 www.fuchu11c.fuchu-tokyo.ed.jp/

## 【心の健康について】 5月9日朝礼講話

校長 山本 周一

おはようございます。大型連休も終わり、これから学校生活も再出発といった感じでしょうか。今日のテーマは「心の健康」です。

この時期に気持ちがふさがちになる人がいます。保健だよりもありましたが「5月病」などといわれることも多いわけですが、気持ちがどんな時でも一定でいられる人はいません。

明るくふるまっている人の中にも、自分を奮い立たせている場合もあるでしょう。

実は、大人の社会でも「事業所における心の健康づくり」ということが厚生労働省から指針が出されていたり、場合によっては助成金が出る場合もあるようです。それだけ心の健康が大きな話題になっています。

皆さんもストレスという言葉聞いたことがあると思います。誰もが何らかのストレスを持っているわけですが、そのストレスと上手に付き合いながら、心が風邪をひかないようにすることが大切です。

東京都教育相談センターの資料によると、イライラの気持ち、落ち込む気持ちをコントロールして、ストレスとうまく付き合える取り組みとして大きく五つのことが書いてありました。

### 一つ目、まずは深呼吸、気分を落ち着ける。

呼吸をゆっくりする。心の中で数を唱える。いったん窓の外の景色を眺めてみる。

気持ちを落ち着かせ、切り替える言葉を用意しておくといったことがある

### 二つ目は、価値観を広げる。

いろいろな人がいて一人一人違うから面白いと考えたり

他人と比較せずに自分らしさを大切にする

### 三つめは、気持ちの客観化。

イライラや悩みを書き出す。イライラや悩みに優先順位をつける。

### 四つ目は、気持ちを吐き出す。

仲間や先輩、カウンセラーなどに愚痴をこぼしたり相談したりする

自分への手紙や日記を書く

### 五つ目は、気分転換

散歩したり、運動で汗を流す etc だそうです。

どれも気軽にできそうなことですね。

大切なことは皆さんが自分自身の状況を理解することです。



## 【3年生 校外学習】4月26日〔鎌倉方面〕



本来、2年生で実施する予定だった行事です。修学旅行の準備としても欠かせません。現地でもよく挨拶をしてくれました。この活動をふまえて、秋の修学旅行の準備が進むこととなります。



## 【離任式】4月28日〔体育館〕

今年度は、2・3年生の参加で実施しました。高橋先生・宮野先生・遠藤先生・土本先生・石井先生・渡邊先生（メッセージ代読）ありがとうございました。浅間中生に期待することなどをじっくりとお話ししていただきました。お迎えした生徒の態度もとても立派で、進級して成長した様子を見ることができて先生方も安心されていました。



高橋先生：皆さんの卒業を前に迷いましたが、もう一度挑戦したいと思い新しい仕事に就きました。今はまた、理科の会社で楽しく仕事をしています。

宮野先生：この1年そうだったように、私の想像を超える成長を楽しみにしています。

遠藤先生：表現は良くなかったかもしれませんが、みんなのことが大好きでした。ありがとうございました。さようなら。

土本先生：やめるときは、周りの人が決めるものだという話を聞いたことがあります。

石井先生：クラスでずーと言ってきたことです。自分のゴールを決めて、物事に取り組んでください。

渡邊先生：どんな姿が一番立派で、先輩としてカッコいい姿であるか真剣に考え、「よい学校」を作ってください。

### 学校からの連絡

コロナ感染症は、まだ気を緩めることはできません。引き続き、ご協力をお願いいたします。

部活動では、1年生が本入部して、3学年そろって活動が始まりました。自分で選んだ部活動です。先輩を見習って3年間充実した活動にしましょう。

体育祭の準備が始まりました。種目等を大幅に変更しなければなりません。対策を取って保護者参観ができる方法を検討しています。今年は音声入りの映像配信も予定しています。後日、連絡いたします。



創立40周年行事実行委員会を4月25日（月）に開催しました。（上写真 視聴覚室）全体会で実行委員会委員長・各委員会委員長・委員の選出を行い、実行委員会委員長には、浅間中同窓会長としてもお世話になっている中村浩士様が選ばれました。その後、各委員会に分かれて、11月22日（火）の記念式典に向けて打ち合わせを行いました。生徒の皆さんも参加して、思い出に残るものにと考えています。