

『大切にしてほしい2つの言葉』（全校朝会（R3.11.10）より）

佐藤 勝志

早いもので、令和3年度も残り5か月となります。3年生は、進路の選択に臨むときになりました。また、1・2年生は、来年度の第二中学校をリードする生徒会役員選挙に臨みます。共に、これからの自分や自分たちの新たな姿を考え、その実現に向けて前進するときになります。

目標実現に向けて前進したり、社会生活を営んだりするうえで、(事の大小はあるとは言え)人は困難やストレスなどに直面することと思います。その困難やストレスにどのように対応するか(できるか)は、生活する上でとても大切なことではないかと思います。そこで、先日の全校朝会において、次のような話をしました。

私たちは、前進する上でも、日常の生活を送る上でも、様々なストレスや困難にぶつかります。思うようにいかなかったり失敗したりして、「どうして、だめなんだろう」「本当に最悪!」「どうせ自分なんて」「何が悪いんだろう」と、落ち込んだ気分になることがあります。そこで、みんなに今日は2つの言葉について話します。

一つ目の言葉は、「レジリエンス」です。「レジリエンス」とは、心理学用語で「逆境や困難から立ち直る力」、「強いストレスに対処する、跳ね返す力」ともいわれます。つまり、「しなやかで折れない心」ということです。壁やストレスを乗り越え、自分を成長させるうえでも、この「レジリエンス」は必要な力になります。この力は、特別な力ではありません。みんながもっている力です。では、この力を今よりも高めるためにはどうしたらよいのか。多くの方法がありますが、そのうちいくつかを紹介すると、「やればできる」「うまくいなくてもやってみることが大事だ」等、前向きな気持で物事に取り組む。どんな小さいことでも「できた」という体験を重ねる。「ドンマイ」「次はできる」失敗しても気持ちを切り替え、常に前向きな気持をもつ。などがあります。まずは、こんな気持ちをもって、「レジリエンス」を高めてみてください。

二つ目の言葉は、「たすけて」です。「たすけて」という言葉は、「人に自分の弱みを見せるようで恥ずかしい」「弱さの象徴のような言葉」また、「あきらめたときの言葉」のようなイメージがありますが、そうでしょうか。「たすけて」は、「恥ずかしいことでも弱いことでもなく、また、あきらめたことではないと思います。むしろ、その反対で、あきらめない、何とかしたいという表れが「たすけて」という言葉にあると思います。ですので、ストレスや困難に直面し困ったときには、一人で抱え込まず「たすけて」が言えるようにしてください。「レジリエンス」=しなやかで折れない心をしっかりともち続けるためにも、「たすけて」は大切な言葉です。

子どもに「レジリエンス」を育てること、子どもが「たすけて」を伝えることには、子ども自身の力に加え、私たち周囲の者からの支援も必要であると考えます。子どもたちが、これから直面する困難やストレスなど様々な課題に対応し、自信をもって様々なことにチャレンジできるよう、今まで以上に共に取り組んでいけるようお願いいたします。

「睡眠の重要性」について考える

16日（火）に『一ノ木戸ポプラ学園 学校保健委員会』が実施されました。第二中1年生と一ノ木戸小5年生が参加し、睡眠についての重要性を考えました。各校の保健委員会が生活についてのアンケートを取り、結果をまとめ、現状と課題について発表しました。また、学校医の水野内科クリニック院長の水野春芳様より「寝る子は育つ ～心と身体の成長に大切な睡眠の話～」のご講話をいただきました。睡眠不足やゲーム依存の生活が続くと、脳は善悪の正常な判断がだんだんとできなくなってきて、衝動的な行動に出るようになるそうです。“寝る”ことは、身体の成長以外にも脳の成長にも大切なことが分かりました。ご家庭でも、生活のサイクルについて話をしていただけたいと思います。



司会は二中 1 年



講演を聴く5年生

新年度に向けて生徒会役員選挙が行われました

24日（水）に令和4年度修成会役員選挙が行われました。16日（火）の朝から選挙活動が始まりました。朝の寒い中、各候補者と推薦責任者や推薦者が日替わりで生徒玄関前に立ち、選挙運動を行いました。最初は緊張や恥ずかしいからか、なかなか声が出ない様子でしたが、徐々に声も出るようになり、活気のある選挙運動が行われました。また、立会演説会では各候補者から来年度の第二中学校をどのようにしたいのか、熱く語る場面も見られました。詳しくは次号でお知らせします。



朝の選挙活動



緊張する立候補者



投票の様子

<12月の主な予定>

- 6日（月） 吹奏楽部演奏会（昼休み）
- 8日（水） いじめ見逃しゼロスクール集会
- 13日（月）～16日（木） 期末保護者会 個別食育相談（1年生）
- 22日（水） 第2回生徒総会 新年度役員認証式
- 24日（金） 2学期終業式
- 25日（土）～1月7日（金） 冬季休業

