

Rising Moon



令和6年(2024年) 6月6日

【 お〜いお茶 新俳句大賞作品 】

学校の 匂いが僕を 眠くする

作 中学生 男子

雨の中で紫陽花(あじさい)が彩りを増すこの頃、保護者の皆様、いかがお過ごしでしょうか。
梅雨の時期は、湿度が高くカビが生えやすいことから「徼雨(ばいう)」と呼ばれ、これが同じ音の「梅雨」に転じたという説があるそうです。不快指数が高く、自律神経が乱れやすい憂鬱な時期ではありますが、生徒たちには、三週間後に迫った期末テストを前に、授業への取組を今一度充実させてほしいと思います。保護者の皆様におかれましては、愛の言葉かけをお願いします。

6月は 心のきずなを深める月間 です

私たちは、誰とも関わらずに生きていくことはできません。

『 人とどう関わり、心を通わせるか 』・・・その基本は、**相手の立場に立った行動**と、**思いやりのある言葉**です。みんながこの視点に立てば、いじめや差別、偏見は起こりません。いじめや差別、偏見に、「これはおかしい」と気づく感覚と、行動することができる力を、東中学校の生徒みんなが高めていくことが大切です。よって、この6月は、クラスや部活動の絆を深める絶好のチャンスなのです。

下の写真は、あるクラスで掲示されている学級目標などです。

まさに、クラスの絆を深めていこうとする生徒と担任の先生の思いが見て取れます。素敵なクラスを作ってくださいね。



「人との関わり」にヒントを与えてくれる言葉

- ♥ 「人づきあいがうまいというのは、人を許せるということだ」 ロバート・フロスト
- ♥ 「欠点のない人間はいないだろう。友人の欠点をとがめ立てたら、この世に友人というものはないだろう。」 高見 順
- ♥ 「弱い者ほど相手を許すことができない。許すということは、強さの証だ。」 ガンジー
- ♥ 「言葉はかけ算に似ている。かけ算ではどんな数も最後にマイナスをかけたら、答えはマイナスになる。」 斉藤 茂太
- ♥ 「自分に思いやりが足りない人ほど相手に思いやりを求める。自分の言葉が相手を傷つけていないか、まず反省してみる。」 美輪 明宏
- ♥ 「親切な言葉に費用はかからない。しかし、多くのことを成し遂げる。」 パスカル

僕も・私もカウンセラー

悩んでいる人、困っている人はいませんか？

新しいクラスになって2ヶ月が経過しました。クラスの雰囲気はいかがですか。クラスの中で友達の様子がおかしいと思ったときは、ちょっと声をかけてみましょう。例えば、「何だかいつもより元気がないみたいだけど、大丈夫？」と。その返事から何かわかることがあると思います。そして、「よかったら話してみよう。」と軽く声をかけてみましょう。そのときは、「大丈夫」と否定するかもしれませんが、もし悩んだり苦しいことがあるとすれば、話してみようと思い始めるはずです。もし、悩み事が出てきたら、聴き役に徹しましょう。相手の話に相づちを打ちながら、「そう、どうしたらいいか迷っているんだね～」など、相手の気持ちになって聴きましょう。それだけで、気持ちはずいぶんと落ち着いてくるものです。

そして、いろいろな悩み事が出来た場合は、何もアドバイスをせず、ただ聴くだけでよいです。相手が困っていたら、一緒に困ってあげましょう。「気になることを共有する」ことが、一番のサポートになります。

もちろん、大人（先生方や家族）に相談することが解決につながることも多いので、すすめてあげてください。

皆さんは、もちろん、本当のカウンセラーではありませんが、聴き役になるだけで、その友達を救うことができます。

時間を大切に！

6月10日は、「時の記念日」です。『日本書紀』に、天智天皇10年(671年)4月25日、漏刻(水時計)を新天文台に置き、鐘鼓(しょうこ)を打って時刻を知らせたと書かれているそうです。

この日を太陽暦に直すと、6月10日になることから、大正9年(1920年)生活改善同盟が、「定時の励行、時間の尊重をすすめる」運動として、記念行事をするに定めたとのことです。

「時間を守る」というスロガンのもとに始まった時の記念日ですが、現在では、「過ぎ去った時間の尊さを考える日」という意味合いが強くなったようです。

時の記念日には、楽しく過ごした思い出の時間と、これから訪れる大切な未来の

時間について、
家族や友達など、
大切な人と一緒に
過ごし、話して
みてください。



梅雨どきの心身不調

毎年この時期になると「6月病」という言葉が様々な職場や学校でささやかれます。創刊号でご紹介した「5月病」と共に、医学的には「適応障害」の状態をさすそうです。適応障害とは、環境の変化などのストレスを受けてから3か月以内に起こる心身の不調を言います。気分の落ち込みやイライラだけでなく、不眠や食欲不振、めまいや耳鳴り、頭痛、胃腸障害など様々な体の症状を起こすこともあるそうです。

【6月病対策】 ～心療内科医・産業医 海原純子 さん より～

- 自律神経調整の呼吸活用 … 吸う息の2倍の長さで息を吐く呼吸からスタートする「鼻呼吸」をする。
- 太陽の活用 … 朝窓を開け、太陽を浴びる習慣を身に付ける。
- ストレッチや軽い運動の活用 … ストレッチや軽い運動で、血液循環をよくし、ストレスの解消に役立てる。
- お風呂の活用 … シャワーではなく、湯船にゆっくりと浸かる。
- 週末の活用 … 普段の起床時間より2時間以上遅くならないように起きて、適度に体を動かす。



【Ⅰ学期のスクールカウンセラー来校日】 再々掲

□ 6月28日(金) 9～13時

□ 7月1日(月) 13～14時30分

* 申し込みは、担任の先生、または、教育相談担当：村井 まで

TEL 東中学校 22-0108