

Rising Moon



外にも出よ 触るる ばかりに 春の月

作者 中村 汀女

進級、入学おめでとうございます。新しいステージが始まりましたね。新しい環境、新しい人間関係、新しい学び。皆さんを取り巻くすべてが新しく、しばらくは緊張の毎日ではないかと思えます。皆さんの新しいステージを心から応援しています。限りある中学時代です。皆さん、思う存分楽しんでください。そして、成長してください。

さて、今年度は、教育相談係から定期的にお便りを発信します。例えば、カウンセリングや心の健康の情報などです。ぜひ、読んでください。

そんなお便りの題は、何と英語で、「**Rising Moon**」です。日本語では、「昇る月」です。生徒指導係が発行するお便り「**Rising Sun**」と両輪で生徒の皆さんを支えます。ところで、太陽に対して月は、暗いイメージがあると思います。しかし、私たちが悩んで落ち込んだとき、すなわち、目の前が暗くなったとき(夜)、足下を照らしてくれるのは、夜空に昇った「月」です。太陽の明るさにはかないませんが、その明かりのおかげで私たちは確実に一步一步前に進めます。

冒頭の俳句も、それにちなんで選びました。その意味は、「外に出てごらん下さい。手を伸ばせば触れられそうなほどの春の月がある。」です。月が照らすほのかな明かりは、皆さんの心を癒やしてくれるのではないのでしょうか。これから、何か苦しいこと・悲しいことがあったら、月を見て気持ちを落ち着かせるのもよいのでは…。

前置きが長くなりました。さっそく、カウンセラー情報からお届けします。

スクールカウンセラー紹介



- ♥ カウンセラー名 : 江藤 紗矢香 さん(本学園 4 年目)
- ♥ 来校日数 : 年10日(各4時間)
*新たな事業が入り、昨年度より減っています。
- ♥ 申し込み方法 : 担任の先生、または、教育相談担当(村井)へ電話
[Tel] 東中学校 22-0108
- ♥ カウンセリング場所 : 東小・中学校 1階 カウンセリングルーム
- ♥ カウンセリング時間 : 原則一人45分 午前、または、午後

今年度のスクールカウンセラー活用事業について

令和6年度のスクールカウンセラー活用事業(山口県教育委員会)を紹介します。本校担当の江藤スクールカウンセラーさんが、以下のような様々な活動を通して、みなさんの心のケアをしてください。

- ◎ 通常のカウンセリング [対象 : 希望者(生徒・保護者)] …40h
- ◎ 思春期グロウイングハートプロジェクト [対象 : 全校生徒] …8h
- ◎ 校内いじめ対策委員会 [対象 : 生徒指導・教育相談委員会教員] …2h
- ◎ 中学生0年生・高校生0年生からの教育相談 [対象 : 7年生と9年生]…20h

さっそく、5月に7年生を対象にアンケートを行い、必要に応じてカウンセラーさんとの面談を予定しています。そして、6月には全校生徒を対象に、心理教育プログラムとして、学年または学級単位でお話をさせていただきます。*実施月は予定です。

『新学期疲れに注意！』

新学期が始まると、期待感とともに新学期特有の疲れが私たちを待っています。これは、皆さんだけでなく、大人もです。もちろん、先生方も。

この疲れを『新学期疲れ』と呼ぶそうです。新しい環境に慣れなくて、①心の疲れ ②体の疲れ ③脳の疲れが相互に蓄積してきます。その症状は、何だかイライラ、焦る必要はないのになぜか焦る、訳もわからない不安感で胸が苦しいなど。

このような「何かおかしい感」があるなら、心のビタミンが必要なのかもしれません。そのビタミンとは、・・・？
それは以下のようなものだそうです。

☆**急ぎ過ぎない**

結果を出そうと急いだり、焦ったりが続くと上のような症状が出ます。少しペースを緩めて、心と体、脳を「ちょっと一休み」させてあげましょう。
あわてない、あわてない！

☆**悩み過ぎない**

すべてが新しい環境下で日々戸惑い、自分を見失いそうなら、相談室でカウンセラーさんと話してみませんか。ゆっくりと深呼吸して、一休み！

日本の禅僧・一休(いっきゅう)宗純の子ども時代の説話『一休咄』を基にしたテレビアニメ。(放映は1975~1982年)

禅寺(ぜんでら)の安国寺(あんこじ)を舞台に、一休さんがとんちを使って身の回りで起こるさまざまな問題や事件を解決していくお話です。一休さんの口癖は、「あわてない、あわてない。ひと休み、ひと休み。」



あわてない
あわてない



【4月のスクールカウンセラー来校日時】

4月25日(木)の午前中
*年間打ち合わせがあり、**1組限定**です。

危険：ゲーム依存症

今の生活の中で大きな役割を持つようになったパソコンやスマートフォン、タブレット。電話・メール・SNSなど、人と関わるときのコミュニケーション、ゲームや動画などエンターテインメント、情報収集や学習や生活の補助などなど。

学校でも、児童・生徒にタブレットが配付されました。一方で、その便利な側面の影では、いろいろな課題も出てきています。

こんな時期だからこそ、オンライン・ゲーム、スマートフォン、インターネットやSNSなどに潜む危険性についてお伝えしたいと思います。

ひょっとして、あなたは、「ゲーム依存症」ではないですか？



ネット・ゲーム障害とは？

世界保健機関(WHO)が作成している病気の診断分類では、オンライン・ゲームなどをやり過ぎて起こる病気として、2019年に「ゲーム障害」が正式な病気に認定されました。

- ★「ゲームをコントロールできない(開始や終了の時間)」
- ★「他の生活上の関心事や日常生活のほかのことよりゲームを最優先する」
- ★「ゲームにより健康を害する問題があるにもかかわらずゲームを続ける」
- ★「ゲームをやりすぎて、日常生活(家族、学校など)に問題が出ている」

こうした状態が1年以上続いている(重度な場合には1年未満でも)場合に診断

この続きは次号にて。

- 「脳」への影響
- 予防法
- ゲーム障害かも、と感じたら

