

Rising Moon



令和6年(2024年) 8月30日

《お〜いお茶 新俳句大賞 英語俳句》

I suddenly noticed I'm able
to touch the high shelf.

(突然、気がつく あの高い棚に手が
届くんだあ。) 作 15歳 男子

猛暑・酷暑・激暑・炎暑・極暑、そして、感動のパリオリンピックが開催された夏休みが終わり、今日は2学期の始業式でした。生徒たちは久しぶりの登校でしたが、皆元気な笑顔を見せてくれました。宿題や受験勉強、部活動に明け暮れた表情はたくましく、眩しかったです。

とはいえ、生徒の皆さん、宿題は終わっていますか？ 9月2日の夏休み課題テスト(7・8年)、習熟度テスト(9年)は自信をもって臨めますか？

2学期は、大きな行事や新しい活動・体験が目白押しです。それらから逃げることなく、逆に、チャレンジする気持ちで一日一日を充実させ、さらに成長してほしいと思います。

保護者の皆様におかれましては、お子様への温かいお声かけと励ましをお願いいたします。

「予想どおりでしたね」 ～学力とSNSの関係～

文部科学省は7月末、今年度の全国学力テストの結果を公表しました。その結果、SNSやゲームなどの利用時間が長い児童生徒ほど、正答率が低いことがわかりました。

全国学力テストは今年4月、全国の国公立の小学6年生と中学3年生およそ200万人を対象に「国語」と「算数・数学」の2教科で行われました。あわせて、生活や学習習慣について調べるアンケート調査も、初めて全面的にオンラインで実施され、1日当たりのゲーム時間が1時間以上と回答した割合は小学生、中学生ともに7割以上、SNS や動画の視聴時間は小学生で5割、中学生で8割弱が1時間以上と回答しました。

3時間以上と回答したのは小6で 20.5%、中3で 32.1%に上り、利用時間が長い児童生徒ほど正答率が低いことがわかりました。

一方、ゲームは「全くしない」、SNS・動画視聴は「30分より少ない」と回答した児童生徒は、最も正答率が高い結果となりました。

この結果は毎年の傾向ですが、年々顕著になっているとのことです。



ゲーム依存・スマホ依存については、教育相談だより第1号・第2号で取り上げましたが、他のやるべきことを置き去りにして長時間続けると、いわゆる、「依存症」・「中毒」という病気になり、治療が必要になります。取り返しがつかなくなる前に、セルフコントロールをして、未来の社会的自立のために、まずは自分の心から変えていってほしいと思います。

『心が変われば行動が変わる。行動が変われば習慣が変わる。』

習慣が変われば人格が変わる。人格が変われば運命が変わる。』

by アメリカの哲学者・心理学者 ウィリアム・ジェームズ

心配なことは？

2学期が始まりました。いきなりテストからスタートしますが、元気に学校生活を過ごしてほしいと思います。ところで、今、心身に不調を感じている人はいませんか？

長期休み明けのこの時期は、実は、大人も子どもも自殺者数が増加する傾向にあり、9月10日～16日は「自殺予防週間」となっています。不安や悩みをひとりで抱え込んでいる人は、ぜひ誰かに相談してほしいと思います。思いを誰かに話すことで気持ちが楽になることもあります。自分自身のこと、進路の問題、友人関係、家族関係など何でも結構です。気軽に声をかけてください。

「悩みは、言葉にした瞬間、小さくなる」のです。

今号では、外部の機関である NPO 法人チャイルドライン支援センターが行っている相談窓口を紹介します。

「チャイルドライン」は、**18歳までの子ども専用**の電話・チャット相談を受けています。内容は、話し相手を求めるような雑談から、深刻ないじめや家族関係など、多岐にわたります。電話：0120-99-7777



「幸せホルモン」って知っていますか？



カウンセリングや心理療法では、「マイナスの部分」である「悩み」や「問題」を乗り越えて、「プラス」に転換していく方向性が基本とされていますが、逆に「プラス」を補うことで「マイナスの部分」が改善したり、乗り越えやすくなったりもすることも少なくないそうです。

そのプラスにあたる「幸せ」や「幸福感」を感じる上で欠かせない脳内物質があり、それが「**幸せホルモン**」と呼ばれている「オキシトシン」・「セロトニン」・「ドーパミン」・「エンドルフィン」です。今号では、この4つの「幸せホルモン」を紹介します。

(1) オキシトシン(愛情をつかさどる)

【効果】愛情や信頼感を形成する・心に安らぎをもたらす・不安を軽減する・好奇心を強める など

【分泌を促すもの】人との交流・犬や猫との触れ合い・スキンシップ など

(2) セロトニン(精神を安定させる)

【効果】安心感が増える・リラックスできる・精神の安定・頭の回転が良くなる・ストレスを軽減する・睡眠の質の変化 など

【分泌を促すもの】日光を浴びる(朝が良い)10~30分・リズム運動(ウォーキング、ダンス、歌うなど)・笑顔・トリプトファンの摂取(必須アミノ酸) など

(3) ドーパミン(やる気を引き出す)

【効果】やる気を出す・ポジティブになる・達成感をもたらす・学習性の向上・集中力を高める・脳を覚醒させる など

【分泌を促すもの】小さな目標の達成・運動・食事・音楽鑑賞 など

(4) エンドルフィン(高揚、鎮痛作用がある)

【効果】気分を高揚させる・幸せや幸福を感じる・集中力の向上・痛みを鎮める など

【分泌を促すもの】有酸素運動・笑顔・好きな食べ物・植物の育成・趣味 など

幸福感のある楽しい人生を過ごすには、意識して「幸せホルモン」の分泌を促すとよいそうです。暗い気持ちで何もしないままだと幸せホルモンが分泌されないの、いつまでたっても暗い気持ちから抜け出すことができませんし、病気になるリスクもあるようです。

生徒の皆さんは、誰しもが必ず一つは夢中になれることがあるはずですから、そのことを思いっきり楽しむことから始めてみるとよいと思います。(ただし、中学生の今は、ゲームやSNSではなく、学習や部活動、習い事などでしょうか?)

小中一貫教育 4 校合同研修会

8月6日(火)、標記研修会を開催しました。本学園では、毎学期、4つの小・中学校の教員が一堂に会し、小中一貫教育に係る研修を行っています。全体会の後、3つの部会(学び・こころ・からだ)に分かれ、情報交換や子供たちのよりよい学びにつながる取組を模索、実践しています。

教育相談が所属する「こころの部会」では、主にⅠ学期の反省とⅡ学期の計画を話し合いました。Ⅱ学期は、定期的な活動である縦割り清掃やあいさつ運動に加え、交通安全マナーアップ大作戦などの小中交流活動が計画されています。Ⅰ学期は、登下校時の交通マナーの悪さ(特に自転車通学)について、地域の方からもご指摘いただきましたので、真摯に取り組んでいきたいと思っています。

また、不登校児童生徒数の増加が全国的に大きな課題となっており、本学園においても最重要課題の一つとして取り組んでいます。



こころの部会の様子

【 9～10月のスクールカウンセラー来校日 】

□ 9月 9日(月) 13:00~16:30

□ 10月 7日(月) 9:00~12:00

□ 10月21日(月) 13:00~16:30

* 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

