

Rising Moon



ひととせの 想いを
開く 桜かな



作者 不詳

進級、そして、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。新しい**出逢い**はいかがでしたか。今年度は各学年の廊下に、教育相談係から「愛のメッセージ」を掲示しています。その第1週の題が『**出逢い**ってすばらしい』でした。新しいクラス、新しい友だち、新しい先生、新しい教室、そして、新しい自分との**出逢い**を大切にして、自分のさらなる成長につなげてほしいと願っています。

ということで、今年度も教育相談担当から定期的にお便り(Rising Moon)を発行します。教育相談にかかる話題はもちろん、保護者の皆様に役立つ情報、季節の話題、生徒の皆さんへのメッセージも紹介しますので、ぜひお読みください。

ところで、冒頭の俳句、目に・耳にされたことがありますか? 作者不詳ですが、素敵な俳句だと思いませんか。この俳句については、裏面で紹介します。

前置きが長くなりました。さっそく、今年度の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5年目)
- ♥ 来校日数 : 年31日(各2~4時間)
*装港小の統合等により、昨年度より増えています。
- ♥ 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 2階 相談室3
- ♥ カウンセリング時間 : 原則一人45分 9~16時の間ならいつでもよいです。



今年度のスクールカウンセラー活用事業について

令和7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。本学園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・教職員)] ... 69h
- ◎ 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] ... 28h

さっそく、7年生を対象に「中学0年生」にかかる教育相談を実施します。そして、6月には7・8年生を対象に、心理教育プログラムとして、学年単位で講話を実施します。

一方、カウンセリングは月2~3回ありますので、保護者の皆様もぜひ何かご相談がありましたらお申し出ください。取り急ぎ、4月・5月のカウンセリング日をお知らせします。

4月21日(月) ・ 5月19日(月) ・ 5月26日(月)

の3日間で、いずれも、9時~16時30分です。(一人45分)

* 今年度から、東小・中で終日、カウンセリングが可能になりました。

昨年度の第1号に引き続き、この話題！

『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！

ひととせの 想いを開く 桜かな

今年は、始業式や入学式に合わせたかのように、桜が満開となり、皆さんの新たなスタートを祝ってくれました。

ところで、日本では桜の花を特別に楽しむ習慣があります。桜の花は二週間くらいで散ってしまうからでしょうか。それともその美しさによるのでしょうか。二分咲き、五分咲き、満開と、その時々を楽しむことができます。日本を訪れる外国人にも大人気ですね。

ところで、その桜の木はあまりに二週間が華やかなせいか、他の季節にはほとんど顧みられません。初夏、花が散り、葉が茂ると、毛虫に襲われ、皆に嫌われます。晩秋、落葉すると、その落ち葉はとても汚く、とても迷惑です。初冬、葉がすべてなくなり、幹は裸、人々は見向きもしません。そんな桜たちを今度、少し気にしてみませんか。

夏、秋、冬と、桜の木は次の春により美しく咲くためにひそやかに精一杯の努力をしているのです。嫌われても、迷惑がられても…。見習いたいですね。私たちはどういう一年を過ごしてきて、これからどういう一年を作り上げようとしているのでしょうか。

私たちはいつ、どのように咲くのかわかりませんが、必ずその時が来ます。日々を大切にしていきたいものですね。

そして、今号ではこの話題を追加！

『春バテに注意！』

春は入学や就職など新生活が始まる季節である一方、約9割の人が体と心にさまざまな不調を感じると言われています。この不調を「春バテ」といいます。

「春バテ」はなぜ起きるのでしょうか？

春は気圧の変化や寒暖差が大きい季節です。また、入学や転勤など生活環境が変化すると、気付かないうちにストレスを溜めてしまうことも。そんな気象や生活の変化によって自律神経が乱れてしまうことが「春バテ」を引き起こす要因の一つです。

「春バテ」しないために…自律神経を整えよう！

自律神経は「交感神経」と「副交感神経」という2つの神経から成り立ち、体の器官を調節するため24時間働き続けています。

【自律神経を整える食事のポイント】

ビタミンA・B1・C・E、カルシウム → 豚肉・卵・イチゴ・大豆・乳製品・ブロッコリー等



重点取組事項

昨年の教育相談日よりご紹介しましたが、近年、全国的に「不登校児童生徒」が激増しており、令和5年度はついに小中合わせて34万人を超えました。本学園においても同様で、重点取組事項の一つとなっています。

本校の昨年度の不登校児童生徒の出現率は、速報値ですが、約10%です。これは全国平均を上回っており、この数値を減少させるべく、全教職員が一丸となって未然防止・早期対応に取り組んで参ります。ご家庭におかれましても、お子様にそういうご不安がありましたら、早めにご相談ください。連携して対応しましょう。

なお、昨日配付した「ステップアップルーム事業」にかかる取組も、不登校対応の一つとなっています。