

# Rising Moon



令和7年(2025年) 5月16日

目には青葉  
山ほととぎす



初鯉

作 山口 素堂



5月も半ばとなり、木々の葉が鮮やかな緑色になる今日この頃、保護者の皆様いかがお過ごしでしょうか。日に日に気温が上がり、そろそろ熱中症対策・紫外線対策が必要です。お気をつけください。

さて、生徒たちは、来週に迫った中間テストに向けて学習のペースを上げていることでしょう。特に9年生は、修学旅行の余韻を消し去り、気持ちを切り替え、このテストに集中ですね。一方、7年生は、中学校で初めての定期テストです。張り切っていきましょう。8年生は、経験を生かし、「めざせ、自己ベスト」ですね。ご家庭においても愛の激励をよろしくお願いいたします。



## 新入社員の五月病...え? 六月病!?



この時期、よく耳にする言葉の一つに、「五月病」があります。いわゆる、新入社員が新しい環境に不具合を起こし始める時期に現れる軽いうつ症状のことです。これは、中学校では7年生に当てはまるかもしれません。そこで、「キャリアブロ(新卒採用・中途採用の豆知識)」というサイトからこの「五月病」を紹介します。

新入社員は、入社した時は「社会人になったら〇〇をしたい!」「〇〇の分野で活躍したい!」など、誰もが夢いっぱい社会人をスタートしていく矢先...思わぬ第一難関が新入社員たちを待ち受けています。それが、「五月病」・「六月病」です。

「五月病」は耳なじみの言葉かと思いますが、「六月病」という言葉は聞いたことがありますか? 実は「六月病」は「五月病」よりも深刻ではないかと言われているのです。

「五月病」と言われ始めたのは、1961年にアメリカの医師会が、入学から1か月ほど経過した大学生に見られる無気力、無関心など軽いうつ症状を報告したことから始まります。そして一般的に、『新入社員や大学の新生や社会人などに見られる、新しい環境に適応できないことに起因する、精神的な症状の総称である。』と言われている病気になります。

「六月病」も「五月病」と症状はほとんど同様で、原因はよくわからないけれど「気分が優れない・なんとなくやる気が起きない」といった症状になります。ではなぜ、「六月病」という言葉が出てきたのでしょうか?

先にも言った通り、「五月病」はもともと入学後の大学生に見られるGW明けごろの無気力感・軽いうつ症状のことを表す言葉でした。それを社会人にも当てはめて使っていたのですが、ここ最近では、その時期が5月ではなく6月にずれてきているのです。「五月病」や「六月病」を乗り越えるには「規則正しく起きる、就寝する」「適度に運動をする」という個人の生活を見直しつつも、会社としては『悩みを打ち明ける場になる』という役割を担ってあげることが大切です。

ということで、7年生の皆さんに対し、学校としてできることを3点紹介します。

### I 気軽な会話ができる環境を整える

→ 日頃から皆さんに積極的に声をかけ、皆さんとの会話を楽しみます。

### II 「褒めて」成長を実感させてあげる

→ よいところ・頑張ったところを見つけ、褒めます。

### III 目標を再設定する

→ 4月に立てた目標に無理がなかったかを振り返り、必要に応じて見直しをさせます。



## 【今後のスクールカウンセラー来校日】

5月26日(月) ・ 6月2日(月) ・ 6月30日(月)

いずれも、9時~16時30分です。(一人45分)

申し込みは、担任の先生、または、教育相談担当(村井)まで 22-0108



## 学校生活適応感アンケート

山口県教委が山口大学と連携して作成した表題のアンケートを来週、全校生徒を対象に実施します。生徒の「学校生活適応感」を客観的尺度により測定するツールで、通称“Fit”（フィット）と言います。年3回実施する予定です。（9年生は2回）

25の質問（友だちのこと・先生のこと・授業のこと・クラスのことなど）に回答することで、①対人適応度、②環境適応度、③学習適応度が数値化されます。これらを参考に学校は、適応感に応じた指導に役立てます。例えば、

- 学校行事への生徒の積極的な参画等、行事運営の工夫
  - 声かけ不足がちな生徒への積極的な声かけの実施
  - 個別的教育相談における適切な助言での不安・不適応状態の解消
  - AFPYやグループエンカウターの活用による学級づくりの促進
  - ソーシャルスキルトレーニングの実践等による社会性の育成
- です。



- 質問例を紹介します。
- (1) 楽しく毎日を過ごしている
  - (10) 私に声をかけてくれる先生がいる
  - (21) 努力したわりに成績が伸びないと感じる
  - (25) クラスにいる時まわりの目が気になって落ち着かない
- など



### いじめてる 君にも来るよ ブーメラン

『たった一言が人の心を傷つける たった一言が人の心を温める』これは、詩人 北原白秋さんの言葉です。

以前、『侮辱した人は砂に書くが、侮辱された人は鉄に銘記する』というドイツのことわざを紹介しました。同じ意味で、こんな言葉を聞きました。『一度口から出た言葉には消しゴムは使えない』これは、級友からいじめにあったある女子生徒の言葉です。

さて、みなさんは、「言霊(ことだま)」という言葉を知っていますか？ 古来より日本では言葉には霊力が宿っていると信じられ、口に出して音(声)にすることにより発した言葉どおりの結果をもたらす力があるとされてきました。これが、「言霊」です。

例えば、炊きあがったごはんを二つの茶碗にとり、一つには「おいしくいただくよ。ありがとう！」と声をかけ続け、もう一つには「まずそうだな。早く悪くなってしまう！」と声をかけ続けていると、「ありがとう」と声をかけたごはんの方が長く腐らずにいるという実験結果があるとか……。あなたは信じますか？

言霊は現実の世界だけでなく、インターネットやSNSの世界でも生き続けます。SNS上に書き込まれた誹謗中傷により、毎年多くの方が自ら命を絶っています。

「匿名で書き込んだらバレない」、と思っている人がいるかもしれませんが、手続きを行えばインターネットやSNS上で人物の特定ができるのです。また、書き込みを削除しても、それは表面だけのことで、インターネットの世界では記録や書き込みは残り続けます。これを入れ墨に例え、“デジタル・タトゥー”と言っています。

言葉は、人を死に追いやる力も宿しているのです。言葉は人間にとって便利で大事な道具ですが、使い方を誤ると、危険な武器にもなります。言霊をプラスの方向で使っていくよう、いつも心がけてください。

そして、自分から出ていったものは、言葉であれ、行動であれ、いつか必ず自分自身に戻ってきます。これを、“ブーメランの法則”といいます。皆さんには、言葉を大切にす岩国ひがし学園の児童生徒であってほしいと思います。

【追記】 6月2日、8年生を対象に、スクールカウンセラーさんが、「言葉」についてお話をさせていただきます。これは、GHP(グローイングハートプロジェクト)という教育相談にかかる県の事業です。

### 校内掲示

東小・中学校の校舎は大変広く、きれいです。廊下には掲示スペースがふんだんにあり、多くの掲示物が貼られています。今号のテーマの一つである「言葉」に注目し、これからは掲示物一つ一つを丁寧に読んでほしいと思います。

なお、掲示物は定期的に更新されますのでその都度目を向けてください。心に響く言葉を求めて…。

### 言葉は心を映す鏡

#### 教育相談担当者会議より

先日、岩国地区小・中学校教育相談担当者会議が教育センターで開催されました。

その内容の一部を紹介します。

- (1) 岩国市内のR6年度の不登校児童生徒数が減少しました。県内では岩国市と下関市のみ。
- (2) 市の不登校対策事業として、教育支援教室・心の支援員・不登校アドバイザー派遣・スクールカウンセラー緊急派遣などが紹介されました。
- (3) 不登校・不登校傾向の児童生徒をもつ保護者の皆様対象の「岩国ファミリーピュアサロン・つなぐ」が紹介されました。今後ご案内します。
- (4) 中学校区の小・中学校で情報交換と不登校の未然防止について協議を行いました。(東小・中は毎月実施しています)