

Rising Moon



話してみたら 心が
少し 軽くなるかも

～こども家庭庁 子ども・若者の自殺対策 メッセージ～

予想通り、あつという間に夏休みが明け、本日、Ⅱ学期始業式を迎えました。一昔前であれば、子どもたちは真っ黒に日焼けした顔を自慢し合いますが、現代は猛暑のため外出を控えるとともに、スマホやゲームと共に過ごす子どもが多く、そのような光景が見られなくなりました。そんな中、9年生はきっと、受験に向けてこの大きなチャンスを生かすべく、勉強に励んだことでしょう。今日のテストの結果(夏休みの成果)が楽しみです。

さて、Ⅱ学期は、新入大会・体育祭・文化祭に加え、小中一貫教育にかかる行事、進路関係行事が目白押しです。その合間に、各種テストが組まれており、生徒たちにとってはハードな学期になりますが、保護者の皆様におかれましては、お子様に温かい励ましのお言葉をお願いいたします。



子どもや若者の命を守ろう！



いのち
支える

今年もⅡ学期のスタートにあたり、昨年と同じ話題(「子どもと若者の自殺」について)を掲載します。

学校には、いろいろな時期があります。4月は、新しい年度を迎えて心新たにスタートする時期。6月・10月は、様々な問題やトラブルが起こりやすい時期。3月は、次の学年の0学期とも言われ、新年度準備の時期。では、9月はどんな時期なのでしょう？

あまり明るい話ではありませんが、一つは、**児童生徒の「自殺者」が多い月**です。

下表に示す通り、年度によって月別の推移は異なりますが、8月と9月が一つの山になっています。ちなみに、9月10日は、「世界自殺予防デー」(World Suicide Prevention Day)です。そして、その日から1週間(9月10日～16日)は、日本では「自殺予防週間」です。これは、自殺対策基本法(2006年施行)に基づき策定されたもので、自殺予防に関する様々な啓発活動などが集中的に展開されています。「自殺」は、それだけ社会的な問題になっているということです。学校においても、「自殺予防教育」をそれぞれの発達段階に応じて展開するよう求められています。7・8年生がⅠ学期に実施したGHP(グローイングハートプロジェクト)もその対策の一つです。

さて、もう一つ。9月と言えば、**不登校が増える時期**です。長期休業の後は、「サザエさん」に登場するカツオくんだって、学校に行きたがらない。ちびまる子ちゃんも同じです。これは誰にも当てはまるかもしれませんね。われわれ大人も、長い休みの後は同様の気持ちになります。

不登校が顕在化してくる時期は、年間の中である程度決まっており、一つは、学校生活への慣れ及び不適応から問題が発生しやすい5～6月。連休明けからが梅雨時までが一つの山です。そして、次がこの夏休み明け。今では、8月下旬に2学期をスタートする学校が増えているので、8月から9月が二つ目の山を迎えるということになります。近年、子どもたちはスマホやゲームを手にし、SNS利用・動画視聴・ゲーム遊びが激増し、生活習慣に乱れが出て、不登校の増加に拍車をかけています。

これを受けて、各学校ではこの9月に、「自殺」と「不登校」、この二つの山を乗り切るために以下の点に心がけて取り組んでいます。まずは、「早期発見」・「早期対応」です。その方法として、本校では次の3点に取り組めます。なお、本日、文部科学大臣からのメッセージ文をお子様を通じて配付していますのでご覧ください。

① 「丁寧な関わりと観察」 ② 「定期的な面接」 ③ 「各種アンケート調査」

この中で、この時期にとりわけ今大事にしたいのは、①「丁寧な関わりと観察」です。教職員は忙しいとはいえ、一人ひとりの子どもへの関わり方を丁寧に、少しでも多くの時間をかけること。そして、子どもたちを、よく「見る」ことです。これは、学校のみならず、ご家庭においても心がけていただきたいと思います。お子様の様子で気になることがありましたら、お知らせください。

【参考】内田洋行教育総合研究所 教育エッセイ

小中高生別 月別自殺者数

警察庁自殺統計原票データより厚生労働省作成

		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	計
令和7年	小中高生計	51	36	36	33	47	43	48	45	62	52	50	35	538
	うち小学生	1	0	0	1	2	2	1	1	0	0	1	1	10
	うち中学生	10	13	13	8	14	13	11	16	22	20	21	11	172
	うち高校生	40	23	23	24	31	28	36	28	40	32	28	23	356
令和6年	小中高生計	42	43	28	47	42	53	49	40	59	45	49	32	529
	うち小学生	5	0	0	1	1	0	1	0	4	1	1	1	15
	うち中学生	18	14	10	16	13	15	17	10	13	12	15	10	163
	うち高校生	19	29	18	30	28	38	31	30	42	32	33	21	351

Ⅱ学期は 視点を変える “リフレーミング”

リフレーミング (reframing) とは、物事の枠組みを変え、違う視点から見ることを意味する心理学用語です。欠点や不安といったネガティブな物事も、考え方の前提を変えることで、長所や期待などポジティブなものとして捉えられるようになります。その結果、人間関係やビジネス (生徒の皆さんは学習への取組) が円滑になるのです。

リフレーミングには、4つの効果が期待できます。

- (1) モチベーションアップ (2) 自信がつく
(3) 苦手意識が弱まる (4) 人間関係が良くなる
- 右の図を見てください。コップに半分入った水があるとして、「水が半分しか入っていない」と考えることも、「水が半分も入っている」と考えることもできます。でも、どちらも入っている水の量は変わりません。

考えた方や視点が変われば、物事の捉え方は変わるのです。

【リフレーミングの考え方の例】

<マイナス思考>

- 失敗が多い → ○ 挑戦したいことが多い
- 消極的である → ○ 控えめで物静かである
- 飽きっぽい → ○ 興味の範囲が広い
- 責任感がない → ○ こだわらない
- 面倒くさがり → ○ 物事にとらわれない

<プラス思考>

リフレーミングとは

KAIZEN BASE

リフレーミング (Reframing) とは、
その人が持っている枠組み (フレーム) を変えること



∞ 空きスペースに数学の話題を1つ ∞

Vol.1 「素数」のお話

素数とは、2以上の自然数で、1と自分自身以外に正の約数をもたない数です。小さい順に、2, 3, 5, 7, ...

素数は無数にあることがわかっています。では、現在確認されている最大の素数は? →→→ 答えは 12.5cm 下

【こころに響く言葉 Vol.15】 保護者の皆様へ

「子どものため」が「子どもを苦しめる」

心理学者のアルフレッド・アドラーは、子どもの課題に親が踏み込み過ぎてはいけない、と考えました。一見愛情に見える行動でも、子どもの成長を止めてしまうことがあります。特徴は3つ。

1 何でも先回りしてしまう!

「失敗したらかわいそう」「困らせたくない」、そう思って親が全部やってしまうと、子どもは自分で考える力を育てる機会を失います。

2 親の期待を押し付ける!

「あなたのためだから」、その言葉で進路も仕事も人生も決められてしまう。でも、その人生を生きるのは親ではありません、子どもです。

3 愛情を条件にしてしまう!

「いい子だから褒める」「成績がいいから認める」、そんな関わりが続くと、子どもは、「結果を出さないと愛されない」と思い込んでしまいます。だから大人になっても他人の評価ばかり気にするようになります。もちろん、親は子どもを守りたい、その気持ちは自然なことです。でも、アドラーはこう考えました。本当に子どものことを思うなら、子どもの人生を信じて見守る勇気も必要です。

「子どものため」という言葉が、いつの間にか、「親が安心するため」になっていないか。一度考えてみる価値があるかもしれません。

【こころに響く言葉 Vol.16】 生徒諸君へ

人生でこれだけはさぼるな!

- 1 小さな好奇心に蓋 (ふた) をしないこと
- 2 消耗する人間関係は速やかに手放すこと
- 3 自分の周りを「大好き」で埋め尽くすこと
- 4 自分を好きでいられる選択をすること
- 5 「ありがとう」は声に出して言うこと
- 6 心が感じた痛みを否定しないこと
- 7 明日頑張るために休むこと
- 8 叶うかどうかより、夢を追う時間を愛すること
- 9 今日を生きた自分を褒めて眠ること

【こころに響く言葉 Vol.17】 生徒諸君へ

あなたならどれを選ぶ?

- 1 一生お金に困らない
- 2 どんな病気も治せる
- 3 世界中どこでも瞬間移動ができる
- 4 年齢が25歳で止まる
- 5 どんな人とも仲良くなれる

【数学の答え】 2¹³⁶²⁷⁹⁸⁴¹ - 1 **wow!**

(4102万4320桁の数)

*2024年10月時点



Ⅱ学期当初のスクールカウンセラー来校日



9月11日 (金) 終日 ・ 9月17日 (木) 終日 ・ 10月1日 (木) 終日

