



ひこばえ

目には青葉 山ほと



とぎす 初鯉

作 山口 素堂

令和の時代に入り、風薫るさわやかな季節となりました。保護者・地域住民の皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。超大型連休（GW）のお疲れは出ておられませんか。

さて、生徒たちは新しい学年・学級にすっかり慣れ・馴染み、学習や部活動、学校行事に取り組んでいます。特に5月は、春季県体・学年行事・中間テストなど、行事が目白押しです。生徒たちには、よく言われる“5月病”を、若さで吹き飛ばしてほしいと思います。しかし、行き詰まったら、早めに誰かに相談してほしいと思います。



“5月病”について考える



5月病とは、新入社員や大学の新入生などに見られる、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。（フリー百科事典『ウィキペディア』より）

春に生活環境が大きく変化した者の中で、新しい生活や環境に適応できないまま、ゴールデンウィークに疲れが一気に噴き出し、長い休みの影響で学校や職場への行く気を削ぐなどの要因から、ゴールデンウィーク明け頃から理由不明解な体や心の不調に陥るそうです。

具体的には、次のような理由が考えられると言われています。

- 新しい環境についていけない
- 新しい人間関係が思うようにいかない
- 想像していた新生活と現実のギャップについていけない 等



【アドバイス その1】

「かかったかな？」と思ったら、「良いチャンス」と考えることが大切です。
すなわち、新しい環境や人間関係にしっかり向き合い、まじめに奮闘した結果なので
すから、まずは、『自分をほめてあげよう！』という気持ちをもつことです。
そして、『焦らない！・考え過ぎない！・悲観しない！』こと。
「明日があるさ」的な気持ちで 気長に構えることです。

【アドバイス その2】

- 1 ストレスに感じ、自信を失っていることを探す。
- 2 「何に無理をしているのか」をまとめる。
- 3 不満を口に出す。
- 4 無理している自分と対話する。
- 5 無理をしてきた自分にねぎらいの言葉をかける。
- 6 今起きていることで、何が得られたかを考える。



学校に行きたくてもいけない、いわゆる「不登校」を考えたときには、「中1ギャップ」の第一段階の時期と考えられますので、5・6月は特別な配慮と慎重な対応が必要となります。なお、近年、全国的に「不登校」児童生徒数が増加していることが気になります。

もちろん、中1に限らず、どの学年の生徒にも起こりうるので、友人関係・学習・部活動への適応の実態を早期に把握することが、不登校の兆しを見逃さないことにつながります。

なお、学校では、定期的な教育相談に加え、生活アンケートを実施し（毎週、毎月）、その結果から子どもたちの学校生活適応度やいじめの有無等を把握し、その後の指導や支援につなげています。また、教職員は平素から、「いつでも・どこでも・誰とでも」を合い言葉に、日常的な面接を心がけています。

今後とも、学校と家庭とが連携しながら、子どもたちを見守り、支援していきましょう。

【お知らせ】

今年度も東中学校には、渡部 和樹 スクールカウンセラーさんが月に2回程度来校します。保護者の皆様も、お子様のことなどで相談したいことがあれば、担任や教育相談担当にお電話でお申し込みください。もちろん、無料です。（22-0108）



テスト心得 十か条



中間テストが5月下旬に迫っています。しかし、テストを甘く見てはいけません。確かに今回は、テスト範囲が狭く、比較的簡単そうに見えますが、それだけに、深く勉強しなければなりません。加えて、今時代が求めている、「思考力・表現力・判断力など」の活用する力を見る問題が近年増えてきました。一問一答形式の問題が減って、理由や考え方を問う問題や日常生活の事象を取り上げた問題が増えてきているのです。そういった問題にも対応できるようにならなければなりません。よって、テスト期間中（5/22～28）は、じっくり時間をかけて取り組む必要があります。ワークや授業のプリントなどを何度もやるのが大切です。授業中に先生が言われたことをどれだけメモしていたか、差が出そうです。

なお、定期テストの成績は、今後、通知表の5段階評定に反映され、最終的には高校入試の選抜資料となります。もちろん、1年生からです。

また、ワークなどの提出物は期限内に必ず出しましょう。答えを丸写しするだけでは力がつきません。日頃の授業態度や課題への取組も重要です。それらを合わせて、「関心・意欲・態度」という観点で評価されます。

終わりに、一般的な「テスト心得十か条」を下に示しますので、家の勉強机に貼って、ぜひ実行してください。

なお、受け方に関する詳細な留意点は、後日、担任の先生から指導があります。



テスト心得 十か条 ～テストを受けるにあたって～

- 一 テスト期間中は、不要な外出はしない。
- 二 テスト期間中は、平日4時間・休日10時間以上勉強する。（特に休日が勝負）
- 三 テスト期間中は、携帯電話・スマホ、テレビ、DVD、ゲーム等を控える。

『ノー・メディアにチャレンジ!』

- 四 ワークは、1回目を早めに終わらせ、その後1～2回解き、完璧にする。
- 五 授業で扱ったプリント類は何度もやって、解けるようにしておく。
- 六 テスト期間中ではあっても、睡眠時間を6時間以上は確保する。
- 七 食事は栄養バランスを考えるとともに、消化のよい物をとる。
- 八 分からない問題は、期間中に先生に必ず質問し、分かるようにする。
- 九 テストは正々堂々と受ける！（見るな！ 見せるな！ 見られるな！）
- 十 テスト終了後は見直しを十分に行い、理解して、次のテストに備える。

『テスト問題は必ずファイルなどに挟んで、次に活用しましょう!』

【特集】 母の日に われに母ある ことの幸

今年もこの時期がやってきました。特に生徒の皆さんには意識してほしいと思います。明後日ですが、これから何かできることはありませんか？

5月の第二日曜日は、「母の日」です。1908年、母親を亡くして一人になったアメリカのアンナ・ジャービスは、母の深い愛情を忘れることができず、ある日、母に感謝する意味から、友だちを招いてお茶の会を開き、白いカーネーションを胸につけて出席しました。



しかし、それに満足せず、「母の日」を定め、母をなくさめ・母に感謝する運動を始め、母親が健在の子は赤の、亡くした子は白のカーネーションをそれぞれつけるようになりました。

この熱意に動かされて、アメリカ議会で5月の第2日曜日を「母の日」と定めたのは1914年のことでした。

若い人の中には、「お母さんがいることのありがたみ」をそれほど感じていない人が多いと言われています。当たり前のように甘えて……。特に反抗期には、叱られて口論となったときなど、「生んでくれと頼んだ覚えはない!」と、憎まれ口をたたく中学生も少なくありません。確かに子どもは親を選ぶことはできませんが、親も本当は子どもを選ぶことはできません。



そんな大切な 運命の絆(きずな)を保ちながら、「生んでくれた」ことを心から母に感謝できるようにするのが、母への何よりの孝行だと思えます。

今年の母の日は、5月12日(日)です。気づき・考え・行動する生徒の皆さんに期待します。この日は、心を込めて子どもがお母さんに「ありがとう」を伝える日です。

ハインリッヒの法則 「1:29:300」



特集とは逆に、少し怖いお話をします。

これは、アメリカの技師ハインリッヒが発見した法則で、「ヒヤリとした・ハットした」経験から「ヒヤリ・ハットの法則」とも呼ばれ、労働災害の事例の統計を分析した結果、導き出されたものです。



数字の意味は、**重大災害を1とすると、軽傷の事故が29、そして無傷災害は300になる**というものです。これをもとに、「**1件の重大災害(死亡・重傷)が発生する背景には、29件の軽傷事故と300件のヒヤリ・ハットがある。**」という警告として、よく安全活動の中に出てくる言葉です。医療の現場や工事現場、工場の労働災害、交通事故、登山等で利用されています。

「1:29:300」で言い表されている比率は、よく考えれば非常に高い確率で重大事故を招くことを示唆しています。中学生の死亡原因の第1位は、「不慮の事故」です。生徒たちにとっては、その中でも特に**交通事故**が心配です。4月以降、幸い事故は発生していませんが、いつやってくるかわからない事故を未然に防ぐためにも、登下校中における交通ルール・マナーの指導を強化していきたいと考えます。御家庭におかれましても、今一度、御指導をお願いいたします。特に、自転車に乗っている時には、ヘルメットは命綱です。着用を推奨します。

4月以降、校内でガラスの破損は1件。故意ではなく、少しすただけで割れてしまいました。幸いケガはありませんでした。しかし、これをハインリッヒの法則に当てはめると、今年度にガラスが**300枚割れると1人の命が失われる**という計算です。

交通事故も同様です。ハッとした体験を繰り返すと、やがて大きな事故に遭遇してしまうことになります。



本当に怖い話です。大地震と同じで、確実にその確率(割合)は高まっているのです。

【追伸】 教職員は毎月末に、「安全点検」を行っています。破損箇所や危険箇所の点検です。その際、心がけているのは、「**危険箇所を見つける!**」という姿勢です。

授業参観・育友会総会 各懇談会だより



4月27日(土)の午後、授業参観、育友会総会、学年懇談会、部活動懇談会が開催され、多くの保護者の皆様にご来校いただきました。10連休の初日であり、工事により駐車場がない中、お越しいただきありがとうございました。

おかげさまで、総会は定足数に達し成立、すべての議案が承認され、今年度の育友会活動がスタートしました。

生徒たちは、授業中、どのクラスも落ち着いて受けてくれていました。笑いが出たり、グループで話し合ったり、活発な授業が多かったようです。基礎・基本に加えて、アクティブラーニングによる活用力・表現力などを身につけてほしいと思います。

学年懇談では、生徒の様子に加え、各行事(1年:宿泊研修、2年:広島研修、3年:修学旅行)についての概要説明がありました。

部活懇談も行われましたが、グラウンド(工事)の関係で参観は中止しました。

学校からのお知らせとしては、次の3点がありました。

- (1) 体育祭は、9月14日(土)に愛宕スポーツコンプレックスで開催
- (2) 部活動は、国・県の指針に基づき、岩国市は、10月頃から完全実施(休養日、活動時間など)
- (3) 校舎建設が本格的に始まり、完成は2020年7月下旬頃の予定



5月～6月 行事予定



日	曜	5月後半の行事など	日	曜	6月前半の行事など
16	木		1	土	
17	金	県体壮行式	2	日	
18	土	春季県体① 市P連総会 (PM)	3	月	地域一斉あいさつ運動 生徒集会 学校公開 (自由参観週間～7)
19	日	春季県体②	4	火	
20	月	振替休日 (4/27 分)	5	水	
21	火		6	木	眼科検診
22	水	テスト発表 ※部活動中止(～27) 宿泊研修①(1年) 広島研修(2年)	7	金	
23	木	宿泊研修②(1年)	8	土	選手権予選①
24	金	「ノー・メディア」 にチャレンジ しませんか?	9	日	選手権予選② 県吹奏楽岩国地区大会
25	土		10	月	耳鼻咽喉科健康診断
26	日		11	火	
27	月	中間テスト① ※部活動中止	12	水	
28	火	中間テスト②	13	木	
29	水	修学旅行①(3年)	14	金	
30	木	修学旅行②(3年)	15	土	
31	金	修学旅行③(3年) 学力・授業力向上デー	16	日	

