

未来を開く

長井市立長井北中学校

No4 令和5年5月9日

1年生正式入部。6月の地区大会に向けて、全力投球で！

4月28日(金)に1年生が正式入部となりました。入学してから、見学や体験を通して決定してきました。入部の状況は以下のとおりです。

野球 4人 陸上競技 6人 サッカー 4人 ソフトボール 10人
ソフトテニス男子 3人 ソフトテニス女子 11人 剣道 3人
バレーボール男子 8人 バレーボール女子 4人
バスケットボール男子 4人 バスケットボール女子 4人
卓球男子 0人 卓球女子 0人 吹奏楽 6人
総合文化 14人 総合運動 10人

中学校生活で取り組む様々な活動の中で、とりわけ大きな存在になるのが部活動です。部活動を通して、どんなことを得られるでしょうか。

学級を越えた同級生、学年を越えた先輩や後輩との深い絆、そこで結ばれたかけがえのない仲間を得ることができます。また、協力して活



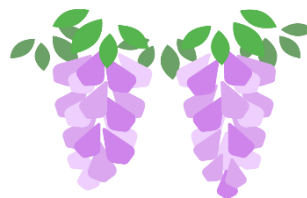
動したり、チームで試合をしたりすることで、連帯感や責任感を高めること、自分の興味や得意、よさを見つけ出したり、自分を一層高めたりすることもできます。

更には、厳しい練習を通して、少々のことではへこたれない強い気持ちや気力と体力、やり遂げた後の感動や達成感をも得ることができます。そんな部活動に全力で挑戦し、たくましい体と強い精神力を養い、たくさんの思い出をつかってほしいと思います。

早いもので、地区大会まで残すところ1か月半あまりとなりました。今年度の地区大会は、6月17日(土)、18(日)に行われます。新型コロナウイルス感染症の影響で、昨年度までは様々な制限の下での競技運営でしたが、感染症法上の第5類への移行により、通常どおりの開催ができるのではないかと考えています。

3年生にとっては最後の地区大会になります。今を大切にして、気力・体力・技術を最高のものにできるように取り組んでほしいと思います。

がんばれ北中生！



朝のあいさつ運動がんばっています

今年度の生徒会専門委員会のメンバーも決まり、1年生を含めた様々な日常活動が動き始めました。企画会、風紀委員会、応援委員会では合同で7時45分から7時55分までの間で、朝のあいさつ運動を行っています。さわやかな一日創る一助となっています。



SC (スクールカウンセラー) を紹介します

今年も、県教育委員会より、2名のSCを配置していただきました。生徒の皆さん、保護者の皆様、気軽に相談等をしてみてください。

齊藤 幸恵 (さいとう ゆきえ) さん

米沢市在住

長井北中のスクールカウンセラーの齊藤幸恵と申します。4年目となります。長井北中の生徒さんは、素直で挨拶もしっかりしてくださる生徒さんが多く、うれしく、気持ちがいいなと思います。

中学時代は思春期の真っ只中で、忙しく悩みも多いと思います。そんな皆さんの中学校生活がより良いものとなるようにサポートしていけたらと思っています。

1年間どうぞよろしくお願いいたします。



他に、阿部 小梅 (あべ こうめ) さんがいらっしゃいますが、後日、写真とコメントで紹介いたします。

お二人から全校生に講話をいただいた内容の一部と今後の来校予定日を載せましたので、ご覧いただきたいと思います。



思春期の皆さんには、友達関係や部活動での悩み、受験に対する不安など、いろいろな悩みがあるかと思いますが。友達やお家の人と話をしたり、好きなことをして過ごしたりしているうちに解消できるならOK。でも、ひとりでぐるぐると同じことばかり考えてしまつてつらいときは、「誰かを頼る」のも太切です。解決の方法を一緒に考えましょう！スクールカウンセラーがお手伝いします。

ストレス&対応法について 先日、全校生に話した内容を再度紹介します。

すべてのストレスが悪いものということではありません。ストレスを完全になくすことは不可能です。また、例えば、「勉強しなさい」というプレッシャーも勉強の原動力になればよいストレスですが、ストレスをため込みすぎて大きくなると、「勉強しなさい」というプレッシャーに押しつぶされて何もできなくなり悪いストレスとなってしまいます。大きなストレスにならないうちに、小さいうちに対処できるといいですね。ストレスと上手に付き合える方法を知りましょう。

体をリラックスさせるとストレスも減ります。紹介した2つの方法を復習してみましょう。

腹式呼吸法

- ・1.2.3で鼻から息を吸い込み
- ・いり息を吐くように
- ・4で呼吸を止め
- ・5.6.7.8.9.10で口からゆっくりと吐き出す
- ・口ノドを清くように

肩の上げ下げ法

- ・両肩を耳につける
- ・ぐらひ上げ
- ・他は力を抜く
- ・キープする
- ・一気に肩を下ろす

スクールカウンセラー来校予定日 *11月以降の予定は、次回のSCだよりでお知らせします。

	5月	6月	7月	8月	9月	10月
阿部SC 10:30~17:00	25日(木)	15日(木)	6日(木) 20日(木)	24日(木)	13日(水)	12日(木)
齊藤SC 9:30~16:00	12日(金) 19日(金)	9日(金) 23日(金)	14日(金)		1日(金) 22日(金)	6日(金) 20日(金)

カウンセリングを希望したいときは

※ カウンセリングの受付担当は担任、養護教諭(渡辺)です。電話で依頼される際は、初めに「カウンセリングを希望する者です。」と言ってくだされば、担当の者に代わるまで名のらなくても結構です。お役に立ちたいと思いますので、どうぞお気軽にご相談ください。【長井北中学校 TEL 88-5355】