

未来を開く

長井市立長井北中学校 No12 令和5年7月11日

SOSの出し方・受け止め方講座

7月5日(水)に、山形県立保健医療大学 教授 安保寛明先生をお招きし、全校生を対象に「SOSの出し方・受け止め方講座」を開催しました。山形県の事業として、小中学生を対象に、県内8市2町の一部の小中学校で実施されるもので、子供間での助け合い行動の増加、援助希求行動(助けを求める行動)の増加、子供の精神健康度の向上をねらいとして実施されているものです。

安保先生からは「こころに負担を感じた時にするといいこと」と題して、次のような内容のお話をいただきました。

- 中学生の時期は、心身の発達が著しい。けど、脳の発達は未成熟。だから少しずつ脳と心を育てよう。
 - ・不安を感じたときに不安に振り回されないようにするといった能力は、成熟途中。25歳くらいまで成長を続ける。
- 生きるうえで大事な“感覚”
 - ・自信、他者依頼、自律性(何かのせいにしすぎないこと)
- “ストレス”は“嫌なこと(不快なこと)”というよりも“負担に感じる”こと”という意味合い



- “こころが疲れている”“自分には価値がない”などと感じたときにするといいこと
 - ・自分の信頼できる人に打ち明けて、助けてもらいましょう。
 - ・自分のいいところ一覧、いい思い出リストを思い出しましょう。
 - ・あなたの周囲の人と見つくところに連絡しよう。
- 普段からしておく、とてもいいこと
 - ・日常の雑談できる人を見つけて雑談をしておく。
 - ・安心できる場所や時間や人を確保する。
 - ・自分をはげますこと
 - ・自分にとって負担のある状況を断ったり、負担だと伝えたりすること

時々、生徒同士のやりとりなどを交えながら、困難やストレスの考え方、希求の仕方、普段からの心がけ等について具体的に学ぶことができました。

生徒を通して、保護者向けの資料も配付しています。是非ご覧いただき、話題にしていいただければと思います。

生徒に配付された資料の最後にこんな言葉が載っていました。

誰にでも回復力・成長力があります。

そして、誰もが誰かの回復や安心のきっかけになれます。

一人で抱えることなく、声をかけたり、自分を励まして相談したりしてください。



挨拶カード大作戦実施中

生徒会では、1学期の挨拶運動のまとめとして「挨拶カード大作戦」を展開しています。今年度の生徒会活動の重点の一つである挨拶のレベルを上げることを目的に取り組んでいます。

7月6日(木)～7月14日(金)朝7時45分～55分で、元気のよい挨拶には黄色、笑顔のよい挨拶には緑色、自分からすすんで挨拶をしている場合は青色、会釈のよい挨拶には青緑色の葉のカードを配付し、1本の木に貼り付けていき、成果を見えるようにし取り組んでいます。

1学期も残すところ2週間ほどになりました。暑さを吹き飛ばす、さわやかな挨拶で締め括っていきましょう。



2年 高等学校訪問 Part 2

2年生では、長井工業高校に引き続き、7月7日(金)に長井高校の学校訪問を実施しました。

長井高校の先生から、コース制や探究コースの詳細について説明を受けるとともに、卒業生の進学先や合格率、3大行事や日常生活についても詳しく知ることができました。生徒の感想の中には、勉強のイメージが強かったけれど行事や部活動にも力を入れていること、楽しく勉強や生活をしていることがわかったなどの感想がありました。

前回の訪問と併せて、来年の進路選択に向けたよい機会に、また将来のことを考えるよい機会になりました。



3年 親子進路学習会

3年生では、7月7日(金)に親子進路学習会を実施しました。今後の進路指導の進め方、専願と併願、公立高校や私立高校の入学選抜などについて説明を行うとともに、九里学園高等学校と米沢中央高等学校の先生をお招きし、それぞれの特色について学びました。早い人で6か月後には進路を決定している人が出てきたり、入学試験を終えたりしている人も出てきます。その時期はあっという間にやってきます。

進路選択も含めて、生きていくうえで何度か重要な選択をする場面がやってきます。その時に、より多くのことを“幅広く”、“正しく”知っていることがとても大切です。今回のような進路学習会はもちろんですが、毎日やっている授業もその一つです。すべてが自分の幅を広げることにつながると考え、何事にも真剣に、全力で取り組んでいきたいものです。