

校訓	友 勤 自 愛 勉 治	 令和6年度 東中だより 第11号	発行日	令和6年9月18日
教育目標	新しい多様化の時代を生きる 心身ともにたくましい生徒の育成		発行者	伊丹市立東中学校 校長 前田 徳三

【心のケア】

2学期になり、夏休み中に会えなかった友だちと久しぶりに会え、楽しく会話している姿をよく見かけます。校内は子どもたちの明るい笑顔と爽やかな歌声が響き渡っています。楽しい学校生活がスタートした反面、猛暑日が続き、疲れが出ていることと思います。

夏の疲れから、朝起きるのがつらい。食欲がない。自分を責める発言が増えたなどの症状はありませんか。一方、やたらと他人の視線や言動などが気になり、心も体も疲れやすい人はいませんか。他人の視線や言動などが気になるのは、思春期に起こる症状の一つで、心配する必要はありません。

思春期になると、他人の些細な言動に過度に傷ついたり、周りにどのように思われているか必要以上に気になったり、何かと過敏になることがあります。さらに、他人と比べて落ち込んだり、悩んだり自己嫌悪に陥ることもあります。時には、何事にもやる気が起こらず、学校に行くことや習いごとなどに打ち込めないことがあります。

そういったときは、誰かに悩みや不安を打ち明けてください。自分の悩みや不安をさらけ出すことは課題解決の一つです。また、自分の悩みや不安を打ち明けることができると課題解決能力を高めることにも繋がります。

さらに、ゆっくり休むことも必要です。ただ、「休む」というのは単に身体を休め、何もしないということではありません。健康な生活を過ごし、ストレスを取り除き、自分を守る免疫力を上げることが大切です。健康な生活とは、早寝早起、栄養のある食事、適度な運動やぐっすり寝る、興味のあることに打ち込む、自然を体いっぱい感じたり、動物と触れあったりすることも含みます。

また、モヤモヤしたことを言語化して、書き出すこともいいと思います。そうすることで、自分の悩みや不安などを取り除くことができるようになります。

保護者のみなさんは、思春期の子どもに対して正論をぶつけても、理解してもらえず、時には反抗されたり、無視をされたりすることがあるかと思います。この時期、理由もなく反抗してくるのは、甘えであり、素直になれない思春期特有の葛藤の表れです。是非、「温かい眼差し」を向け続けながら、ある時は「受け流し」、ある時は「ユーモラス」にかわすなど、子どもの心に寄り添った対応をお願いします。

気になるようであれば、気軽に担任に相談してください。必要に応じて、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーなどの専門家におつなぎすることも可能です。



【読書】

秋は「食欲」の秋、「芸術」の秋、「読書」の秋、「スポーツ」の秋、「行楽」の秋と言われています。また、鈴虫が鳴くようになって、朝晩がめっきり涼しくなり、日照時間も短く夜の時間が長くなってきました。この季節は心と身体をいたわりながら、子どもにとっても大人にとっても、新しいことにチャレンジできる機会に恵まれた時季でもあります。

まだまだ暑い日が続いていますが、今は暦の上では秋です。秋は読書に一番適した季節であるということを指して「読書の秋」と言います。本校の図書室には多くの書籍が並べられてあるため、読書の秋にたくさんの本を借りて読んでください。また、本市では10月から電子書籍も利用できます。是非、読書に親しんでいきましょう。

本を読むほど、「世の中には色々な人がいて、色々な生き方や考え方がある」ことを知ることができます。すると、例え周りのみんなと違うことがあっても、「自分はこれでいい」と思うことができます。本には、自分の知りたいことを深く知ることができるとともに、新たな気づきもあります。本には、今後自分が生きて行く上で多様な考えを生み出す土台にもなります。

一方、全国学力・学習状況調査から SNS を利用する時間が長い子どもほど、正答率が低い傾向にあり、読書が好きな子どもほど国語だけではなく、数学の正答率も高いことが明らかになっています。また、子どもの学力は、学校の授業だけでなく、家庭での読書量などとも大いに関係していることもわかっています。

さらに、独立行政法人国立青少年教育振興機構が公表した「子どもの頃の読書活動の効果に関する調査研究」では、読書活動が活発な子どもの方が、物事に挑戦する実行力や粘り強く継続する力、多少の失敗にも諦めない力、忍耐力などの『非認知能力』が高いとしています。また、小中高校時代に継続的に読書をしている子どもは、読書を通して創造性や協調性、考える力である思考力、主体的行動力を高められると結論づけられていました。そこには、紙媒体であろうと電子書籍であろうと大きな差はないようです。子どもは20歳ぐらいまでの間に、猛烈な勢いで脳を変化させて作り上げていきます。そのためにも、将来、読書は自分という人間がどう生きていくのかについて影響を与えるととても重要な役割を果たすことになると思います。家庭においても、一緒に読書をする時間を設けてははいかがでしょうか。



【体育大会の演技種目】

体育大会の演技種目は、1年生はリズム体操を行い、かわいらしく笑顔満面で踊ります。2年生は伝統の東中ソーランを大漁旗2旗使って、迫力のある演技をします。3年男子は、子どもたちが考えた新旧の名曲を使ったスピード感のある流行のダンスを披露します。3年女子も同様に、子どもたちが考えたリズム感のある現代風のリズムなぎなた・ダンスを披露します。是非、ご覧いただきますようお願いいたします。