

校訓	自分を育て 自分を生かし 社会を明るく	令和5年度学校だより 「天の子」 第5号	発行日	令和5年5月15日
教育目標	夢と誇りのある生徒の育成 ～自ら学び、考え、行動する力と、豊かな心を育む～		発行者	伊丹市立天王寺川中学校 校長 前田 徳三

【コミュニケーション能力】

コロナ禍において、長くマスクの着用を求められてきました。マスクを着けた状態では、頼りたい友だちや先生、身の周りにいる大人たちの目から下の表情が分からず、笑っているのか、怒っているのか、なかなか読み取りにくい状況でした。また、不要な外出を自粛することも求められた上、学校や地域の多くの行事が中止、縮小になりました。



子どもたちにとって、人生において人間関係を構築することを学ぶ大切な期間、人との距離を取らなければいけないことを余儀なくされてきました。

そのため、以前よりも、相手に自分の思いや考えが上手く伝わらず、「私がこう思っているのになぜ、わかってもらえないのか」と自問自答する子どもが増えています。また、自分の思いを相手に伝わった気になってしまい、後でトラブルになることも多いようです。人は言葉を発し、相手が言葉を受け止め、人とのコミュニケーションを図ることで社会は動いています。どんなに当たり前のことでもしっかりと伝えなければ、相手には伝わらず、わかりません。



国立青少年教育振興機構の調査において、「対面でのコミュニケーションが大切だと思うようになった」「友だちの大切さを感じるようになった」と回答した高校生が半数を超えたという調査報告がありました。

OECD調査によると、これからの学びのキーワードはコミュニケーション能力、共感力、課題解決力、他人を巻き込む力（共同、協働力）などがあげられています。子どもたちが幸せな人生を送るためにも『コミュニケーション能力』と、『人とのつながり』が重要だと考えます。今後、人として大切なコミュニケーション能力を豊かにできるような授業づくりを推進していきたいと思います。

一方、前回ご紹介した「自己肯定感」と、それに「他者信頼感」は挫折をしても乗り越えられる力になります。コミュニケーション能力が高まれば、おのずと他者信頼感は高まります。すると、子どもたちは「自分って悪くないな」「人って悪くないな」「困ったら人に頼れるんだ」「自分も人の力になれるんだ」といった安心感が芽生えます。すると、子どものやる気が多くの場面において喚起され、学んだり、物事に取り組んだりする意欲も湧いてきます。すると、家庭での学習や習い事などに取り組む時間も増え、成果に繋がってきます。その際に大切なことは、保護者や教師は「寄り添う、聴く、共感する、認める、導く」という姿勢を持つことを忘れないことです。子どもたちの長所をしっかりと伸ばしていきましょう。

【メンタルが安定する3つの習慣】

子どもにとって、入学、進級などはとても大きな環境の変化です。環境の変化に順応しようと頑張りすぎて、心の緊張がずっと続きストレスが蓄積されていきます。それがゴールデンウィークなどの長期休暇を終え、気が緩み、張りつめていた緊張が途切れてしまいます。朝なかなか起きられない、元気が出ない、意欲が湧かない、勉強や仕事に集中できない、疲れやすく学校や会社に行くのがしんどいなどの症状が子どもたちだけでなく、大人でも見られます。また、憂鬱な気持ちや不安に襲われる人もいます。この時期は体調面だけでなく、メンタルのバランスも崩しやすいです。



その基本的な予防法、改善法は一定の生活リズムをキープすることです。起床時間や食事時間などをできるだけ、一定にすることが理想的です。そして、その上にあるものを蓄えることが重要です。それが不足するとメンタルが不安定になったり、イライラ感が増したり、寝起きの際に憂鬱になったりしがちです。それは、脳の中で分泌されるセロトニンです。セロトニンは心のバランスを調整するホルモンです。

このセロトニンの分泌を促す3つの習慣があります。1つ目は、朝目覚めたら、すぐにカーテンを開けてください。セロトニンは朝の太陽光の刺激において分泌されます。朝のうちに外に出て、15分以上の散歩をするとより効果的です。2つ目は、リズム運動をすることです。ウォーキングや体操、歌を歌う、ガムを噛むなどのリズム運動を20～30分位行くと効果的です。3つ目は、ふれあいの時間を持つことです。親しい人との雑談や心のふれあい、手や肩などをマッサージしてもらう、ペットと触れあうことでもいいです。このセロトニンを分泌させるための3つの習慣を生活の中に定着させてください。日々の生活のルーティンに組み込むと自然と習慣化しやすいです。ただ、セロトニンは貯めることができないため、この3つの習慣は毎日、続けることをお勧めします。お互いに心のメンテナンスをしっかりと行い、安定した心で楽しく過ごしていきましょう。

【部活動表彰】

＜春季大会＞	優勝	女子バレーボール部、	準優勝	男子バレーボール部
＜北摂大会＞	優勝	女子バレーボール部、	女子柔道部	
	準優勝	男女剣道部、男子柔道部、	第三位	女子ソフトテニス部
＜その他＞	準優勝	野球部（伊丹野球協会長旗争奪中学校軟式野球大会）		
	第三位	サッカー部（Itami junior high school Football League）		
		ソフトボール部（第23回全日本中学生女子ソフトボール伊丹市大会）		

天王寺川中学校の取組や子どもたちの様子をホームページに載せています。是非、ご覧ください。

https://www.itami.ed.jp/school/Jrhhigh/jr_tenn/index.html

※右のQRコードをお読みいただき、天王寺川中学校のホームページをご覧ください。

