

『ストレスをためない』

校長

2月になり、どの学年も新たなステージに進むための「ホップ・ステップ・ジャンプ」のステップの段階に入ったのではないのでしょうか。そんな段階を懸命にもがいている皆さんの中にはストレスで悩んでいる人がいるのではないのでしょうか。

今日は、ストレス解消についてのお話をします。

極端な例かもしれませんが、ストレス解消のために人のものを盗る、隠す等はストレス解消になると思いますか？ハラハラ、ドキドキ、スリル満点、面白そう等の感情が湧くかもしれませんが、すっきりするのでしょうか？どう思いますか？



はっきり言ってストレス解消にはなりません。それらは、正式に言えば犯罪行為です。

人間にとって一番のストレスは何だと思いますか？それは、『君はダメな人間』というレッテルを貼られることだそうです。叱られたり、怒られたりばかりしている人はストレスがたまりがちになるはずです。つまり、自分は〇ではなく×なんだと思うことが一番のストレスにつながるそうです。このことを、心理学では「**自尊感情が傷つく**」と言うそうです。「自分は最低の人間だ」と思うことは自尊感情が傷つくことになります。そしてそれがストレスになるのです。

実際、人のものを盗ったり、隠したりした人は、その瞬間は「ばれなかった」と、ぬか喜びするかも知れませんが、実は、一方で、「盗みを働く君、人のものを隠す君、最低の奴だ」という自尊感情を傷つけるメッセージを自分自身が、自分自身の心や脳に送ることになります。だから、そのことが新しいストレスになるのです。もし、その人が新しいストレスを解消しようとして、再び人のものを盗むという事を続けると、事態は更に深刻になります。その人は、他人の持ち物でも欲しいと思ったら盗まないと気が済まない、いたずらのつもりだから許されるのでは等という犯罪行為を否定できない、恐れないという心の病に陥ってしまうわけです。

更にもう一つの例です。ストレス解消のために、SNSなどで友達の悪口を書き込む。これはストレス解消になるのでしょうか。やはり、この場合も、友達の悪口を書き込むという行為をしている人は、自分自身が「君は卑劣な人間だ」というメッセージを自分自身の心や脳に送ることになるはずです。書き込みで、友達の悪口を書くことは、むしろ、逆に自分自身の中に新たなストレス要因をつくることになるはずです。

では、ストレスをつくらないためにはどうしたらいいと思いますか？

ストレスをつくらないためには「**プラス思考**」が有効だそうです。プラス思考で考え、自分がよいと思ったことを実践することがストレスをつくらないために有効だそうです。

例えば、お母さんから「携帯ばかりいじってないで勉強しなさい」と言われたとします。そのことを「お母さんがいつも同じことばかり言うからイライラする」と考えることはマイナス思考です。マイナス思考はストレスを生み出します。「お母さんが、いつも同じことを言うのは自分のことをとても心配してのことだろう」と考えることがプラス思考です。プラス思考をし、自分の行為を修正すれば、その人のストレスはかなり低減されるそうです。



ストレスに強い人は、プラス思考ができる人。プラス思考を実践し、人のためになる善いことを進んで行ったり、挑戦することを喜びに感じたりして、「**ピンチはチャンス**」というように心がけてみて下さい。気分が晴れやかになり、そのことがストレスに対処する有効な方策となるはずです。参考にしてみてください。

～全校集会より～



「かたかご学習発表会」と「志集会」



1月14日(土)の「教育の日」にかたかご学習発表会と志集会を行いました。

かたかご学習発表会は、7つのブースを設け、少人数での対話を通じた発表会を行いました。1年間(3年生は3年間)の追究の成果をわかりやすくスライドにまとめて発表できた生徒がたくさんいました。また、パンフレットなどの具体物を作成し、地域にはたらきかけようとするなど質の高い追究も見られました。発表後は聞き手の生徒たちが具体的なアドバイスや本質を突いた質問をするなど交流を通して学びを深める姿がありました。生徒たちは、発表を通してこれからすべきことや追究したい課題を明確にすることができました。

志集会は、各クラスで行いました。自分自身の将来への展望を話すということは勇気のいることですが、どの生徒もクラスメイトや学級担任の前(だからこそできたかもしれません)に立ち、堂々と話すことができていました。発表者の思いを感じ取ろうと、見守るように聴いている生徒や先生たちの表情もとても穏やかで温かいものでした。生徒のみなさんの志が実現することをこれからも応援していきます。

発表会当日はたくさんの保護者の方にご来校いただきました。ありがとうございました。



富士山学習 PART II 発表会



1月28日(土)に富士根南中学校にて、富士山学習 PART II 発表会が行われました。今までは文化会館にて市内一斉に行っていた発表会ですが、今年は市内6会場に分かれて発表会を行いました。本校2年生の代表生徒たちは「富士宮の活性化に向けて ～富士根北地区から発信～」をテーマに発表しました。教育の日の発表から数段階レベルアップし、会場の小学生やその保護者、他校の先生方に興味をもって聞いていただけました。



入学説明会

1月27日(金)に本校音楽室にて入学説明会を行いました。今年は感染対策のため新入生は小学校の教室からリモートで参加しました。合わせて実施したた保護者対象の「子育て学習講座」では佐藤いずみ様が温かく、心強いメッセージを伝えてくださいました。



応援ありがとうございます



本校では生徒の安全・安心のため日常的に安全点検を行っています。心配な箇所について、市教育総務課と連携を図りながら、校内施設の改善を進めています。業者(一部はボランティア)によるすばやく丁寧な仕事により、環境が改善されています。



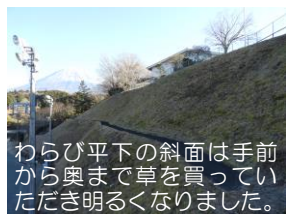
2月の主な行事

schedule

- 1日(水)・2日(木) 私立高入試
- 3日(金) 全校集会
- 10日(金) 私立高合格発表
- 15日(水)～17日(金) 公立高校願書受付
- 17日(金) 実力テストⅢ
- 20日(月)～24日(金) 技能テスト週間
- 23日(木) 天皇誕生日・富士山の日



校舎と体育館の間の渡り廊下の塗装塗り直しにより滑りにくなりました。



わらび平下の斜面は手前から奥まで草を貰っていただき明るくなりました。



正面玄関手前の斜面です。ボランティアで草を刈っていただきました。



体育館裏の側溝がグレーチングで覆われました。ラッシングも安全です。



やすらぎの森の枯れ木などを伐採してもらい、倒木の心配がなくなりました。



理科室薬品庫を新しいものに変えてもらいます。

QRコード



☆学校の様子はホームページでもご覧いただけます☆

<http://www.fujinomiya-shizuoka.ed.jp/jh-school/06fujinekita/>