



横浜市立万騎が原中学校 学校だより

桐の花

令和2年

11月18日

校長 中村 雅一

横浜市旭区万騎が原 31 TEL 045-391-5514 FAX 045-391-5537

URL <http://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/jhs/makigahara/index.cfm>

『ストレスに負けない』

校長 中村 雅一

新型コロナウイルスに対する子どもたちの意識について、9月の発表ですが国立成育医療研究センターの調査で7割の子が何らかのストレスを抱えていることが分かりました。今、この新型コロナの感染拡大は、年単位で長期的な対応への準備を行う時期に移行しています。それは、さらなる新しい生活様式に適応していくことが求められる時期への移行でもあります。このようなコロナ禍で、子どもも大人もストレスは高まるばかりです。ストレスのない人はいない、と言った方がよいでしょう。そんな得体のしれないストレスに負けないために、まずはストレスのメカニズムをある程度理解し、その対処法を考えておくことは、必要なことだと思います。以下、福間 詳氏著作の「ストレスのはなし」（中公新書）からの引用です。

まず、ストレスとは主として外界からの刺激であるストレスラーに対する脳の過剰反応です。つまり、私たちが日常生活において受けているあらゆる刺激に対する、脳の反応です。一般的に自分にとって嫌な出来事や悩み、対人関係のもつれ、意見の食い違いなど、主として精神的・心理的な負荷によって引き起こされる「ストレス反応」をストレスと言うことが多いです。そして、なかなか自然に回復しない反応、つまり、ストレスラー（刺激）に適応できない状態は「ストレス障害」と呼びます。また、私たちの様々な感情がストレスラー（刺激）を増幅させたりもします。「怒りや悲しみ」「不快」「恐怖」などの感情は、特定のストレスラー（刺激）に対して突発的に生じ、比較的短時間で終息するという特徴がありますが、「不安」という感情は、これらの感情と比較すると対象となる実態がありません。「不安」は自分の脳の中で自分が作り出した感情と言えます。「感染したらどうしよう」「入試で失敗したらどうしよう」「ここでシュートを外したら」などです。また、実際にはまだ体験していない事柄に対し、自分が過去に体験した恐怖や不安を思い出し重ね合わせて不安を覚えてしまうこともあります。これを「予期不安」と言います。こうした不安は同じストレスラー（刺激）を受けた場合でも、人によって感じ方の強弱が大きく異なるようです。その理由を著者は、「不安がその人の思考様式と密接に関係していることが一因」と言います。「不安を強く抱く人の思考パターンの特徴は、結果にこだわる『結果追求型思考』にある」「つまり、いくら考えても決して答えが出ない疑問を抱いたり、その疑問にこだわって思考をめぐらせたりしている」と説きます。その例として、「勝ちから遠ざかり成績が残せないプロゴルファーは『次こそ勝ちたい』『いい結果を残したい』と考え、試合の結果のみに集中するようになる。一方、好成績を残しているゴルファーは『何が良かったのか?』『改善すべきは何か?』と、どんどん『プロセス追求型の思考』になっていく」と言います。また、「プロセスを考えることは、つまり自分がすべきことを分析すること。すべての結果が希望通りになるはずはない。結果は自分が努力したプロセスについてくる。たまたまうまくいったとすればそれは運が良かっただけである」と言います。確かに、スポーツや部活で「シュートやスパイクを決めたい」「ホームランを打ちたい」「記録を出したい」「見ている人をあつと言わせたい」などと考えた時には、結果に対する願望ですからプロセスをおろそかにしがちになります。その結果、さらなる「結果追求型」になり、失敗した経験は誰にもあると思います。そこで著者は、ストレスとの戦いにおいて、「一瞬一瞬のプロセスに集中すること、プロセスを磨き上げることに集中する思考が大事」「たとえ失敗しても失敗を失敗として受け止めて、不安や感情に過度にとらわれず、そのプロセスを改善していくことで結果がついてくる」「戦術的思考をもって分析的に自分のすべきことを考え、戦い続けることが大切」と言い、これらの言葉には説得力があります。「予期不安」に悩みがちな人は、「プロセス追求型思考」に問題解決のヒントがありそうです。

次に、ストレスにどのように対処したらよいか、という問題ですが、「これはいかに過剰に脳に反応させないか、いったん過剰に反応した脳をいかにして沈静化させるか」ということになります。著者は「ストレスは避けるのではなく薄めるもの、そのためにプラス刺激を入れる」ことを強調します。「 $1/1 > 3/3 > 3/100$ 」という妙な不等式で説明しています。「分子はマイナス刺激で、分母はすべての刺激。1/1よりは3/3、3/3よりは3/100の方が脳へのマイナス刺激が小さくなる」ということです。「ストレス症状は特定のマイナス刺激に反応している時間の長さに関係するとすれば、何か一つの辛いことに長時間振り回されることが最も厳しい状況である。分子を小さくする努力は意味がない。自分の努力ではできないから。そうであるなら、この数字を小さくするには分母を大きくするしかない。マイナス刺激以外の多くの刺激を入れて、分母を大きくする」と言うわけです。そして、「してはならないこと」として、「マイナス思考の中での反省と後悔で自己否定すること」と言います。なかでも「罪と恥という感情は要注意」と言います。「仕事ができない不甲斐なさ（恥の意識）、その結果みんなに多大な迷惑をかけている

(罪の意識)、こうした感情にフラストレーションが加わると、その発信源に対して攻撃性が生じる。しかし、その矛先が転移して己に対する攻撃性にもなる。怒りが自分に向くと罪悪感になり、自己否定の感情につながる」と注意を促しています。「自己否定」は、自分にとって最強・最悪のメッセージで、これほど強いマイナス刺激はないからです。

一方、著者は、人はストレスを通じて成長していくことを、成績など右肩上がりになる効率的な負荷である「善玉ストレス」を例に次のように述べています。「スポーツの世界では、練習メニューにはコーチが本人の努力次第で達成可能な程度を見極め、効率的な負荷がかけられている(努力しても不可能な達成目標は「悪玉ストレス」になります)。当然コーチと選手の間には強い信頼関係が不可欠である」「子供の躰においても親が子供を叱ることはよくあること。躰は、子供が将来、立派な人間になってほしいという願望から「生活作法」「知識教育」「運動」などを子供に導く。しかし、特に、幼少期に絶対的存在である親から叱られることは、子供にとってはストレスに違いない。しかし、怒り感情に任せた叱りは、間違いなく悪玉ストレス。しかし子供に対する愛情があり、その躰が善玉ストレスである限り、子供は親を尊敬して成長していくはず。ストレスとうまく付き合うためには、善玉ストレスに対する認識が必要です。善玉ストレスでは①負荷をかける程度の見極め、②愛情と期待感に伴う負荷、③負荷を受ける側の信頼感が絶対条件である」と、非常に示唆的で、これは大人である私たち教師や親が改めて認識しておく必要があると思います、紹介しました。

私たちの日常生活はあらゆるストレスとの闘いであり、ストレス反応との共存です。その上、これからは「ポストコロナ期」を生きていかなければなりません。コロナ・パンデミックによって世界が変わりつつあります。世の中の常識だと思われていたことがコロナ禍では無効になりつつあります。マスクは日常になりました。その上、経済活動に限らず、学校の教育活動、生きていく上で大事なあらゆる活動をどうコロナと共存していくか、という難題を突き付けられています。何が正しく、何が間違っているのか。誰も正解を知らない問題をどう解いたらいいのか、考えない日はないです。しかし、よくよく考えてみると、ウイルスがお店や学校を閉鎖させるのではなく、ウイルスに対する怖れがお店や学校を閉鎖させた。ウイルスが人々を差別させるというより、ウイルスに対する怖れが差別させている面もあるのではないのでしょうか。では、なぜウイルスを恐れるかというより、それはウイルスに感染すると、自分や自分の大事な家族、高齢者や持病をもつ人々を死に追いやる可能性があるからです。つまり、命の問題です。誰もが命は大切だと思うからで、命の問題を盾に取られると思考が停止し、口を閉じてしまいます。このようなストレス禍をどう生き延びていくか、この大きな転換期をこれから長く生きていく万騎中生の皆さんには、様々なストレスに負けないで、前に進んで行ってほしいです。(令和2年11月16日)

各学年の学校生活の様子をお知らせします

第1学年

部活動や係委員会活動も本格的に始まり、中学生として忙しい毎日を過ごしています。学年としての指導目標は、話を聞く、あいさつをする、時間を守る、の3点、という話は以前もお知らせしましたが、課題であったあいさつについてもだんだんと大きな声でこたえられるようになってきました。すれちがう際に交わすあいさつを自分からかけられるように見守っています。休み時間は楽しく走り回っていますが、チャイム前に教室に入る習慣が身についています。クラス全員が次の授業の準備をできるように、総務委員が声かけをしています。

ロッカーの整理や提出物の管理など、自分ですべきことを苦手とする生徒が多かったのですが、身の回りの整理整頓について継続指導するうちにクラス全体で取り組む姿勢が育ってきました。生活委員が中心となって、教室の環境整備を行っています。それぞれの委員が自主的に活動できていることも、一年生として素晴らしい姿だと感じています。

総合学習で扱った職業調べの発表会では、それぞれの班が職業について調べたことを6分間という短い時間で発表しましたが、どのクラスも意欲的に取り組んでいたこと、そして興味深い内容が多かったことが生徒達の

評価シートから感じ取れます。職業調べの掲示物は廊下に掲示してありますので、機会をみてご覧下さい。クラスの代表班は今後学年のTV発表会で発表となります。様々な発表を通して、職業について学んで欲しいと思います。また、学習では、前期と比べて、後期は授業への取り組みが前向きになっている生徒が増えています。提出物に関しても以前より意識が高いように感じます。



小学校での学習に不安のあった生徒に関しては、数学の少人数学習や、放課後の学習会もすすんでいます。復習がメインですが、小学校での基礎の知識を確認することで、国語や数学の授業への取り組みが良くなりました。英語や国語は暗唱があり、休み時間に何度も繰り返し練習する生徒、それを聞いてあげる生徒が協力合せて学習しています。

中学校に入って2回目の大きな定期テストを控えて、自分のペースをつかんで学習がすすんだ生徒もいれば、結果がなかなかでない事にあせりを感じている生徒もいるようです。自分の学習方法を見直すために、学習計画表を書かせていますので、ご家庭でも確認していただくと助かります。

第2学年



今年はコロナウイルスの影響で、楽しみにしていた職場体験学習や体育祭などの行事が中止になってしまいました。そこで、2学年では、体育的な行事の代替としてスポフェスを開催しています。第1回目は、10月16日に体育の時間で行っている縄跳びを学級対抗のリレー形式で行いました。久しぶりの学年行事ということもあり、いつも以上にハッスルしたり面白ハプニングがあったりと大いに盛り上がりました。第2回目は、11月6日に全員リレーを行いました。学級ごと

に昼休みに練習を行い、絆と団結力を高め合いながら最後までみんなで走りきりました。行事を通して、友だちの良さや、自分の良さに気づきお互いを認め合う良い機会となったと思います。第3回目はドッジボールを企画しています。コロナに負けずに来年度の最高学年に向けて学年として一歩一歩成長していきたいと思います。



第3学年



3年生は、11月16日(月)から行われる後期中間試験に向けて、今まで以上に学習に取り組んでいます。今までは、提出期限ぎりぎりに焦っていた教科の提出物も計画的に仕上げられる生徒が多くなりました。試験に向けた学習も大切ですが、先週から急に寒くなっているので、体調管理を行い、万全な体調で試験に臨み、学習した成果が出ることを期待しています。

12月24日に行う、修学旅行に向けてはグループごとにコース検討をしています。6時間と限られた時間ですが、「清水寺・伏見稲荷大社を見たい」「北野天満宮・地主神社でお願いをしたい」「スイーツ・八つ橋が食べたい」など多くの意見が出て、楽しそうに自主行動計画を作成しています。感染症対策をしつつ、思い出に残る行事にしていきたいです。

校内行事では、スポーツフェスティバルを2回行いました(1回目はドッジボール・2回目は全員リレー)。体育祭ができなかった分、短時間ですが全力で体を動かし、クラスメートを応援し、笑顔をたくさん見ることができました。12月22日(火)に第3回を予定しています。

卒業式まで約110日程度です。中間試験後には、進路希望を決定して、入試・面接に向けた準備も始まります。希望する進路は一人一人違っていても、自分が決めた進路に向けて前向きに進んでいけるように応援していきます。それとともに、残り少ない中学校生活が充実したものになり、最高の卒業式が迎えられるように学年全員がんばっていきます。

10組

今年度は休校の影響もあって、学年ごとに分かれてスタートしました。短い夏休みが終わり、後期に入っからは3学年みんなで交流する機会が増えました。今年は20名をこえるクラスメートが集い、日々、切磋琢磨しながら勉強に運動に励んでいます。先生方の顔ぶれが変わり、学習環境が変化し、それぞれ新しい環境に慣れるのに大変な思いもあったかもしれません。1年生は中学校生活に慣れて昼休みは外で楽しく遊んでいます。2年生は先輩として後輩をひっぱり、最近はじめた学校見学に積極的に参加しています。3年生は県立や市立の支援学校で行われる12月の受験に向けて多くの方が日々の学習や面接練習にがんばっています。一人ひとりが充実した生活が送れるように、後期もみんなで仲良く、元気よくやっていきたいと思います。



12・1月の予定をお知らせします

※予定ですので、感染の状況等により大幅に変更になる場合もあります。

12月				1月			
日	曜	行事等	昼食	日	曜	行事等	昼食
1	火			1	金		
2	水	眼科検診		2	土		
3	木			3	日		
4	金	保護者面談（保護者・生徒・担任）	×	4	月		
5	土			5	火	冬季休業	
6	日			6	水	朝会TV・生徒会役員認証式	
7	月	保護者面談（保護者・生徒・担任）	×	7	木	おはよう週間～12日	
8	火	保護者面談（保護者・生徒・担任）	×	8	金	書初めクラス展示	
9	水	保護者面談（保護者・生徒・担任）	×	9	土		
10	木	保護者面談（保護者・生徒・担任）	×	10	日		
11	金			11	月	成人の日	
12	土			12	火		
13	日			13	水	防災教室	
14	月			14	木		
15	火	3年4校時まで	3年×	15	金	3年私立推薦入試	
16	水			16	土		
17	木	生徒会選挙演説会・投票		17	日		
18	金			18	月	3年私立推薦入試	
19	土			19	火		
20	日			20	水		
21	月			21	木	1年職業講話	
22	火	3年修学旅行校内行事		22	金	3年私立一般出願（特別）	
23	水			23	土		
24	木	3年修学旅行校外学習		24	日		
25	金	全校集会TV 年末清掃 ※3年9：50登校		25	月		
26	土	冬季休業		26	火		
27	日			27	水		
28	月			28	木	公立共通選拔出願～2/1	
29	火			29	金	3年後期期末テスト	
30	水			30	土		
31	木			31	日		

○●○○○●○○○○●○○○○○●○○○○○○●○○○○○○●○○○○○○●○○○○○○●○○○○○○●○○

学校カウンセラー（小川みなみ先生）による相談

12月の相談日は

12月2日（水）・9日（水）・16日（水）・23日（水）です。

相談予約等は、本校職員または相談室直通電話（391-5891）まで。

○●○○○●○○○○●○○○○○●○○○○○○●○○○○○○●○○○○○○●○○○○○○●○○○○○○●○○