

しろつめ草

<http://www.edu.city.yokohama.jp/sch/jhs/tsuoka/>

横浜市立都岡中学校

旭区川井宿町32-2

電話045-953-2301

令和4年5月27日発行 第2号



不安なことがあった時

校長 佐久間 桂一

ひと雨ごとに草木の成長を実感できる季節となり、春らしい陽気の中で多くの生徒たちが昼休みにのびのびと校庭で遊ぶ姿を校長室の窓から見るのが、私の心のビタミン剤になっています。

先日テレビのニュースで、このコロナ禍で、緊急事態宣言やまん延防止等措置で自粛生活を強いられ、これから先の不安から心の病になった方が多くいるという報道があり、次のニュースで、今年の大規模連休は、3年ぶりに行動制限がなく、行楽地では多くの人でにぎわっている様子が、テレビで映し出されていました。そのニュースを見て、ある講演会で聞いた話を思い出しました。「不安」を解消するにはどうすればよいかというような内容でした。悩みや不安は、誰しもが持っているのが普通だと思います。その悩みに対する解消法を知り、ストレスが減れば、人生が楽に楽しく生きられるようになるのではないのでしょうか。今日はその内容を簡単に紹介します。

「不安」になるのは、ほとんどが「ピンチの状態」「困った状態」のときで、人は不安になると、「行動をおこしてそこから早く脱出しなさい」という物質が体の中に多く分泌されるそうです。ですから布団に入って、動かないで「どうしよう、どうしよう」と悩み続けるほど、不安は強まるということです。不安をなくすためには、どうしたらよいかということですが、簡単に言うと不安は、「何かをしなさい!」というエネルギーなので、全力で何かに取り組みれば軽減、解消されるということです。「話す」「体を動かす」「書く」の3つのうちどれでもよいということです。「話す」とは、誰かに困っていることを打ち明ける。知らない人にでもいいそうです。ですからカウンセラーに打ち明けるのもいいと思います。「体を動かす」は、私的にはこれが自分で解決できる不安の解消には、一番即効性があると思います。不安なことがあったら、散歩をしたり、100Mダッシュをしたり、ラジオ体操をするなどです。「書く」ですが、自分の悩みを書き出すだけで、ストレスが吐き出され、頭の中が整理されるそうです。また、悩みが明確化され対処できるということです。日記を書くことも有効だということです。不安やストレスを抱えた毎日を過ごしていたのですから、休みの日に多くの方が行楽地へ出かけるのは、理にかなっているのではないかと思います。今、徐々にコロナウイルス感染拡大防止の制限が緩和されてきましたが、まだまだ窮屈な生活が続いています。この話が少しでも参考になればいいなと思います。

保護者の皆様、地域の皆様におかれましては、色々なご意見をお持ちかと思いますが、中学校としては、子どもたちの健全育成を最優先に考え、感染対策を施した上で、徐々に以前の教育活動に近づけるようにしていこうと考えています。ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。

都岡中学校創立 50 周年の横断幕ができました！



50周年記念キャラクター
「HOPEくん」

○第1学年の様子（1学年主任 長浜 大樹）

4月7日の入学式では、たくさんの方に見守られながら、無事に式を行うことができました。新しい都岡中学校の一員として115名の生徒を迎え、赤学年がスタートしました。今年度の赤学年の目標は「メリハリをつけ、たくさんの人に愛を持ち、みんなで笑顔を作ろう」に決まりました。授業や委員会活動、部活動など小学校との違いに最初は戸惑うこともあったようですが、今では大分中学校生活にも慣れてきたようです。今月の23日には最初の大きな学年行事であるPAA21での遠足を無事終えることができ、さらに学級・学年の絆が深まったような気がします。「心豊かな人」となるべく、大きく成長して欲しいと思います。

○第2学年の様子（2学年主任 香田 真希子）

緑学年では、4月に新しいクラスや先生との出会いを経て、友人の輪が広がりつつあります。さらに中を深めようと「青春の今にみんなで笑顔の花を咲かせよう」のスローガンのもと、自然教室を心待ちにしています。5月24日（火）から26日（木）にかけて、長野県戸狩方面に実施予定です。

2年ぶりの実施となり、横浜を離れて豊かな体験をしたいという生徒たちの気持ちが、無事に満足いくよう、祈っています。

また、学校生活では委員会や部活動の場面で「先輩」としてのふるまいがみられます。十分自覚しながら、のびのびと活動してもらいたいと願っています。生徒とともに少しずつ学年職員も成長していきたいと思います。

○第3学年の様子（3学年主任 村田 絵美）

青学年の生徒たちも最上級生になり、早2か月が経とうとしています。

3年生は今、5/28（土）～30（月）に実施される修学旅行に向けて、実行委員を中心に、準備をすすめているところです。スローガンは、「絆～愉快的仲間たち～」です。共に過ごした仲間と、最高の思い出を作れるように……という思いが込められています。

今年度の卒業式は、都岡中にとっても創立50周年の節目の式になります。残された時間を大切に、子どもたちと一緒に過ごしていきたいです。

○4・5・6組の様子（4・5・6組担任 神山 美亜子、辻村 大輝、田島 彰子）

今年度、4,5,6組は17名となりました。学級目標が、①明るく、笑い合い、楽しむ。②失敗したら改善し、すぐにやる。③協力し合い、苦手なことに挑戦する。この3つの目標をもとに、1年間過ごしていきます。また、昨年一昨年と合同体育祭・学芸会など行事が縮小・中止と、本来の活動ができていないことから、今年は「やりたい」と意気込んでいる子どもたちが多いです。子どもたちと一緒に汗を流して練習していきます。

《卓球部男子団体 春季市大会5位！！》

5月1日（日）、神奈川スポーツセンターにて、横浜市春季卓球大会団体戦決勝トーナメントが行われました。予選リーグを勝ち抜いた男子が決勝トーナメント1回戦、2回戦を接戦で勝ち抜き、準々決勝では旭中に惜しくも敗れましたが、ベスト8（5位）入賞を果たしました。夏の大会に向けて更なるステップアップを期待します。



6月の主な行事予定

2日（木）	開港記念日		
7日（火）	眼科検診		
8日（水）	専門委員会・1年心電図	20日（月）	全校評議会
11日（土）	学家地連総会・学校運営協議会	24日（金）	生徒総会・耳鼻科検診（1年）
13日（金）	全校朝会	27日（月）	青春の集い・第1回進路説明会
15日（水）～17日（金）	第1回定期テスト	30日（木）	歯科検診（1・3年）

