



# 至誠の泉

甲斐市立双葉中学校  
学校だより  
発行 校長 奥石 信  
令和6年度 第7号  
2024. 9. 3

## 2学期が始まりました。明日から「特別日課」です。

2学期が始まって今日で4日経ちます。生徒の皆さんは、夏休みの生活から学校の生活に身体も気持ちも切り替えができていますでしょうか。

明日からはよいよ「学園祭特別日課」が始まります。今年の9月は残暑が厳しいという予報が出ています。そこで、暑さへの対策と体力的な負荷の軽減を図るため、今年は、誠樹祭の取り組みを「二部制」としました。具体的には、暑さがピークとなる午後2時から3時の時間帯を避け、**1校時「A帯」(8:50~9:40)**と、**放課後「B帯・C帯」(15:00~15:40・15:50~16:30)**に取り組みを行います。その上で、その日の気温や湿度、WBGT(暑さ指数)等を踏まえ、休憩時間を設定したり、練習を行うかどうかの判断をしたりしながら、皆さん一人一人の安全に配慮した取り組みをしていきたいと考えています。

そこで、生徒の皆さんにお願いします。安全かつ充実した取り組みをし、誠樹祭を成功させるためにも、ぜひ、一人一人が自分自身の体調管理をいつも以上に責任をもってしてください。具体的には、「夜更かしをせず睡眠を十分に取ること」、「朝食を必ず食べること」、「練習の前に必ず各自でストレッチを行うこと」(けが予防)を守ってください。また、屋外で練習する際は、「こまめに水分を取ること」に加え、「帽子をかぶる」ことで暑さがかなり軽減されるので帽子の着用も心がけてください。

中学生の時期は成長途上ということもあり、体力には大きな個人差があり、同じ条件下でも身体の疲労や感じる負荷は異なります。また、同じ個人であっても、体調はその日によって異なります。規則正しい生活を心がけることがまずは大事です。その上で、無理をしすぎないように、体調が整わない場合は先生たちに申し出てください。1年に1回の誠樹祭です。思い出に残るすばらしい学園祭にするためにも、「**睡眠**」・「**朝食**」・「**ストレッチ**」を意識して、明日から取り組んでいきましょう。

また、保護者の皆様におかれましても、お子さんの体調管理につきましてご協力をお願いします。



## 2学期初めの子どもは不安定。親子で元気にスタートするためには。

毎朝、玄関で生徒をあいさつで迎えるのが日課となっています。2学期が始まって数日経ちますが、いつもと変わらず、笑顔であいさつを返してくれる生徒がとても多いです。その一方で、2学期初めは子どもたちの不安が高まる時期だと言われています。始業式で、「何か不安なことがあったら一人で抱え込まずに必ず先生に相談してほしい」ということを生徒に話をしました。また、教職員には、「4月に子どもたちを迎え入れるのと同じ緊張感を持って生徒一人一人の状況をよく観察し、必要に応じて声をかける」ようお願いしました。

マイペースで過ごせていた夏休みから一気に集団生活が始まり、学校が好きな生徒であってもストレスを感じるのがこの時期です。特に2学期は1学期と違いすぐに授業が始まり、学園祭の取り組みとも重なります。また、どの学年も、学習内容が複雑になり、速いスピードで進みます。夏休みが楽しかった分、疲れが出る時期になります。「2学期を親子で元気にスタートするためのポイント」が紹介されていました。参考にしてみてください。

### ① 2割減 大目に見る



子どもは学校が始まっただけでたくさんのエネルギーを使います。集団生活が苦手な子は特にです。緊張感で乗り越えられた1学期は頑張っても2学期に一気にパワーダウンして学校に行きたくないと思う子どもも多いのが現実です。家でもただだしたり、元気がなくなったり、今まで出来ていたこともできなくなることもあり、うちの子どうしたんだろうと心配される声もよく聞きます。そんな時の親御さんの心構えとして、出来ないことがあっても「大目に見る」心のゆとりを持ちましょう。「通常の2割減」は当たり前。大人も休み明けは仕事に行くのが嫌だったり、仕事の効率が悪くなることもありま

(※裏面へと続きます)

すよね。宿題、勉強、片付けなど「大目に見る時期」だと思ふことで、親もイライラせずに子どもを見守ることができ、子どもも安心してエネルギーをチャージしていくことができます。

## ② 愛情を伝える



夏休みがいつもよりも親子で過ごせる時間が多かったことと思います。それが夏休みが明けると、一気に学校生活の比率が高くなります。小さな子はもちろんですが、中学生でも物理的に距離が空くことで、愛情を感じにくく寂しい思いを感じることもあります。意識して、言葉や態度で愛情を伝えてみることで子どもは不安がなくなっていくます。ハグや手をつないだりマッサージをしたりなどの身体的な接触がおすすめですが、中学生だと難しいと感じる場合は、ハイタッチや頭をなでたり、一緒に料理を作るなどの共同作業の中でさりげなく肯定的な言葉をかけるのも良いと思います。

## ③ 子どもにも自分にも勇気づけ 「ヨイだし」

我が子と言えども不安定な時期の子どもに接することはそれなりに疲れることだと思ひます。親が疲れると子どもにエネルギーを注ぐことが難しくなります。ですので、子どもにエネルギーを注ぐためには親にエネルギーが蓄えられていることが大切です。そこでお薦めなのが、「ヨイだし」です。「ヨイだし」とは、「ダメだし」の反対で、良い点はもちろん、当たり前に行っていること、できていることに注目し、言葉で伝えること（OOできたね～がんばったね～ありがとう！等々）



### ☆ヨイだしのポイント

- |                                 |              |
|---------------------------------|--------------|
| ① 貢献や協力に注目する                    | ② 過程や姿勢を重視する |
| ③ 既に達成できていることに注目する              | ④ 失敗をも受け入れる  |
| ⑤ 他の子（兄弟も含め）と比べるのではなく個人の成長を重視する |              |

毎日1日3回の「ヨイだし」を、自分にも、子どもにもしてみましょう。自分も子どもも、元気になるのを実感できます。自分に行うことがポイントです。

☆ 私たちは自分の心のコップから子どものコップにエネルギーを注いでいます。ですので、自分のコップが空っぽでは子どもに注ぐエネルギーがありません。忙しい日常の中でも、親自身が自分の心のコップにエネルギーを注げるように意識を向けてみてください。そのためには、自分自身のできていないことや結果だけに目を向けるのではなく、「できていること」・「やろうとしたこと」に注目し、人と比べるのではなく「自分を尺度」にしていくと良いようです。自分のコップに水がたまっている状態で子どもに接するようにしていくことが大切です。

## [フルカップ理論]とは……

フルカップ理論は、心の状態をコップの水で表現した理論です。この理論では、コップの水が満たされると心に余裕があり、他人に優しくできるとされています。逆に、コップの水が少ないと自分のことで精一杯になり、他人に対して余裕がなくなります。

例えば、日常生活でストレスや不安が多いと感じるときは、心のコップの水が少ない状態です。この状態では、他人に対してイライラしやすくなったり、思いやりを持つのが難しくなります。一方で、心が満たされているときは、他人に対しても優しく接することができ、ポジティブな影響を与えることができます。

この理論は、自分の心の状態を理解し、他人との関係を良好に保つための一つの指標として使うことができます。心のコップを満たすためには、自分の好きなことをしたり、リラックスする時間を持つことが大切です。

