



中野区立緑野中学校 学校だより

# 探求・創造・共生

令和4年6月15日(水) 発行 第3号

## 学校生活とストレス

校長 飯島 博之

6月4日(土)の本校第15回体育祭では、多数の保護者の皆様から心温まる応援をいただき感謝申し上げます。生徒たちは練習の成果を十分に発揮して、一人一人が満足のいく体育祭になったと考えております。

体育祭では、学級ごとのチーム以外に、学年を超えた縦割りの団で、競技や応援する場面がたくさんありました。その中でも、生徒同士が協力したり、主体的に行動している姿が見られました。

集団の中で周りの状況を判断したり、よりよい方向に向かって自分で考えて行動したりすることは、これからの社会を生きていく上でとても大切な力です。今後も学校生活、学校行事等で、このような力を付けていくよう指導してまいります。

さて、体育祭のような学校行事は、団結や協力、主体性など、普段の授業では育成できない力を付けるのにとっても効果があります。しかし、体育祭の準備期間中は普段とは違う学校生活となり、運動が苦手な生徒、大きな集団での行動や違う学年の生徒と接することが不得意な生徒にとっては、大きなストレスになることもあります。

しかし、このようなストレスを乗り越え、成功体験を積むことで成長することができません。また、乗り越えられなくても、誰かに相談したり、何らかの方法でストレス解消したり、ストレスへの対処方法を学ぶことも大切です。

中学校生活では、これからもっと大きな困難やストレスが待っているかもしれません。

自分の進学する高校を選んだり、自分の進路を決めたりすることも大きなストレスになるかもしれません。

様々なストレスにどう対処するかは、物事への考え方も大きく影響します。考え方を少し変えるだけで、毎日を楽しく過ごせるか、イライラしながら過ごすか分かれることもあります。

例えば、朝、友達にあいさつをして、相手からの反応がなかった時、無視されたとストレスに思う人も多いかと思えます。しかし、その時、「朝、家で嫌なことがあったのかな」、「たまたま、機嫌が悪かったのかな」、「自分の声が小さくて聞こえなかったのかな」、「明日はもっと大きな声であいさつしてみよう」と考えるだけで違ってきます。

ストレスを感じたことにこだわらずに前に進めば、その先にはもっといいことが待っているかもしれません。これからの中学校生活で、ストレスの溜まらない考え方を少しずつ覚えて、ストレス耐性を身に付けてほしいと思います。また、学校の先生やスクールカウンセラーなどにも積極的に相談してほしいと思います。

## 6月4日（土） 体育祭

6月4日（土）は、好天の中、第15回体育祭が行われました。

新型コロナウイルス感染防止のため、保護者の皆様には、学年ごとに時間差で参観する形をとらせていただきました。

競技や応援、クラス旗制作、係の仕事など、一人一人がそれぞれの場で力を発揮した体育祭になりました。保護者の皆様、応援ありがとうございました。



開会式 入場行進



Mber Eats（1年生）



いかだ流し（2年生）



大ムカデ（3年生）

### 中野地区合同進路説明会について

（中野区立中学校 PTA 連合会、中野区立中学校校長会主催）

都立・私立の高等学校40校程度が、学校の説明をしたり、個別の相談に対応します。参加には、事前の申し込みが必要になります。詳しくは、お知らせを配布します。

- 1 対象 中野区の中学3年生の生徒及び保護者2名まで
- 2 日時・会場 令和4年7月9日（土） 13:30～17:00 中野区立中野中学校

### 学校からのメール配信システム SumaMachi の登録のお願い

学校から SumaMachi の登録についてお願いしています。これから台風の季節となり、登下校時刻の変更等、緊急の連絡が必要になる場合があります。登録をよろしくお願いします。

なお、登録に必要なグループ ID がご不明な方は副校長までお問い合わせください。

### SumaMachi による遅刻・欠席連絡について

SumaMachi による遅刻・欠席の連絡については、遅刻・欠席理由やいただいたコメントの内容等により、学校から問合せをさせていただく場合がありますので御了承ください。

### 夏休みの補習教室について

7月21日（木）～27日（水）の 8:45～10:35 まで、5教科を中心に実施されます。今後、参加希望者の募集が行われます。