



中野区立緑野中学校 学校だより

探求・創造・共生

令和5年 3月 16日(木) 発行 第11号

新しい生活環境に備えて

校長 飯島 博之

今年度もあとわずかとなりました。3月17日(金)には、本校第15回卒業式が行われます。

今年度も126名の立派な卒業生を送り出すことができます。また、24日(金)には、修了式を実施します。今年度も無事に1年を終えることができます。これまでの地域・学校関係者・保護者の皆様の御協力に感謝申し上げます。来年度も引き続き御協力をお願いいたします。

さて、4月から高等学校へ進学したり、新しいクラスで上級生になったり、生活環境が大きく変わります。新しい生活に適応していくことは誰でも苦勞します。人間には「ホメオスタシス」という自分を一定の状態に保とうとする機能があって、変化を好まない性質があります。そのため、変化に慣れることが心身の負担となり、大きな「ストレス」(緊張状態)になります。

新しいクラスになってどう行動したらいいか分からなかったり、勉強についていけるか不安に思ったりするような、ストレスの原因になるものを「ストレッサー」と呼んでいます。

そして「ストレッサー」に応じて出てくる身体の反応が「ストレス反応」です。ストレス反応は、イライラする、おなかが痛くなる、夜眠れないとか様々なものがあります。

ストレッサーとストレス反応の関係は、ストレッサーが自分にとって、どれくらいの脅威(きょうい)や影響があるのか、そして、そのストレッサーに対して、自分がどれくらいコントロールできる力を持っているかなどにより、ストレス反応の強さが決まります。つまり、ストレッサーをどうとらえて、ストレッサーをコントロールしていくかでストレス反応を少なくすることができます。

実際の学校生活で、列に並んでいた時に友達から割り込まれました。この時に「ルールを破るのはよくないので自分が注意する」と考えると、注意することへの不安や注意した後のことを考えると、ストレス反応が現れます。

しかし、「一人くらい割り込んでも、たいして変わらないからまあいいや」と考えると、不安もなく、ストレス反応は少なくなります。「並んでいるのに気付いていないのかな」と考えてもいいと思います。どうしても注意したい時は、「ごめんね、先に並んでいたんだけど、急ぐなら先にどうぞ」という言い方もあります。このような自分も相手も不快にならない表現技法を心理学では「アサーション」と呼んでいます。このような対応方法を身に付けると、ストレスも少なくなるでしょう。

心理学は、不安や怒りへの対処、自分の心を落ち着かせたり、よりよいコミュニケーションの方法を教えてくれたり、とても役に立つ学問です。興味をもったら、「ソーシャルスキルトレーニング」、「アサーショントレーニング」などでネット検索するといろいろなヒントをもらえることでしょう。

人の性格は、これまでのその人の行動が積み重なったものです。行動が習慣をつくり、習慣が性格をつくっています。心に余裕をもって、自分の行動や考えを少しだけ変えてみると、今までと違った人間関係がつかれるかもしれません。思い込みをなくして、何でも前向きに考えると世界が変わるかもしれません。1, 2年生、そして卒業生の皆さんが、4月からよいスタートが切れることを期待しています。

3月3日（金） 3年生芸術鑑賞教室 （劇団四季）

3年生は、東京都教育委員会「子供を笑顔にするプロジェクト」事業で、JR東日本四季劇場【秋】（港区竹芝）で、劇団四季ミュージカル「バケモノの子」を鑑賞しました。ミュージカルを観るのが初めての生徒が多く、迫力ある演技や歌に感動していました。中学校生活の思い出の一つになりました。



3月10日（金） 3年生卒業遠足 （八景島シーパラダイス）

3年生は、貸し切りバスで、神奈川県八景島シーパラダイスに卒業遠足に行きました。当日は、卒業遠足の学校で混雑していましたが、水族館やジェットコースター、イルカのショーなどで楽しい1日を過ごしました。



3月12日（日） 中野ランニングフェスタ2023

東京商工会議所中野支部、東京中野ライオンズクラブ等の地域諸団体の主催により、3年ぶりに地域振興と区内のスポーツ気運の醸成を図るため、中野ランニングフェスタが実施されました。

緑野中学校からも、陸上部2チームが「レース駅伝」に出場しました。中野四季の森公園及びその周辺道路を5人×1.8Kmで走りました。



3月14日（火） 中野サンプラザ閉館イベント

1973年に開業した「中野サンプラザ」が、老朽化と再開発により、50年の歴史に幕を下ろすことになりました。中野区のランドマークとして親しまれてきたサンプラザの閉館に当たり、中野区の中学3年生を招待して閉館イベントが行われました。イベントは、第一部として元サッカー日

本代表の槇野智章選手の記念講演、各中学校代表生徒と牧野選手によるパネルディスカッション、第二部として、大妻中野女子高等学校合唱部コンサート（今年度全国最優秀賞）、宝仙学園高等学校ダンス部パフォーマンス（2019世界大会出場）が演じられました。

「中学3年生に贈る未来へのメッセージ」というテーマにふさわしい、勇気を与えてくれたイベントになりました。



3月15日（水） 卒業式予行

3月15日（火）に卒業式の予行が行われました。予行ではありましたが素晴らしい態度で行うことができました。予行の後で卒業生の表彰、在校生・卒業生からそれぞれ合唱を贈り合いました。また、PTAから卒業記念品として卒業証書ホルダー、トートバッグが贈られました。

体育優良生徒	2名
産業教育優良卒業生	2名
ボランティア生徒	3名



部活動の結果

【陸上競技部】

第61回東京都ロードレース（区部）大会
令和5年1月22日（日）

@夢の島陸上競技場発着周回コース

- (1) 中学2・3年男子2km
 - ・ 6' 57 (第3位)
 - ・ 7' 05 (第6位)
- (2) 中学1年男子2km
 - ・ 7' 11 (第3位)
 - ・ 7' 20 (第4位)
- (3) 中学2・3年女子2km
 - ・ 7' 45 (第8位)
- (4) 中学2・3年女子1km
 - ・ 3' 45 (第3位)
 - ・ 3' 58 (第5位)
- (5) 中学1年女子2km
 - ・ 7' 49 (第8位)

【サッカー部】

中野区冬季研修大会

- 1月9日(月) ○ 4-0 vs 中野中
- 5-1 vs 明大中野中
- 4-1 vs 南中野中
- 1月15日(日) ○ 6-1 vs 中野東中
- 5-0 vs 実践学園中
- 3-1 vs 中野二中

【吹奏楽部】

- (1) 第56回東京都中学校アンサンブルコンテスト
管楽8重奏（金賞）
- (2) 2023年 第25回日本ジュニア管打楽器
コンクール 予選選考会通過
→ 令和5年3月25日 本選（全国大会）出場決定



不安や悩みがあるときは... 一人で悩まず、相談しよう

中野区立学校用
令和5年3月版

東京都いじめ相談ホットライン
いじめ、学校生活、家族・友人関係、ヤングケアラー等に関する相談
24時間対応 **0120-53-8288**
東京都 教育相談 検索
東京都教育相談センターホームページのメール相談をクリック
東京都教育相談センター

SNS等教育相談
市内の中学生・高校生向けのSNS相談
ニックネームや通称を使って相談することもできます。
毎日 15:00~23:00
受付は22:30まで
東京都教育相談センター
QRコード

中野区立教育センター 教育相談室
例) 子供の性格や行動、学校生活、子育て等に関する相談
03-5937-3083
月~金 午前10時~午後5時
※祝日(振替休業日を含む)と年末年始休業日を除く
中野区教育委員会

24時間子供SOSダイヤル
いじめの問題やその他の子供に関する相談全般
24時間対応
フリーダイヤル **0120-0-78310**
全国統一ダイヤル

ここらこのちのほっとライン
生きること悩んでいる人のための相談
はなしてなやみ
0570-087478
毎日 12:00~翌朝5:30
東京都福祉保健局

話してみなよ 東京子供ネット
いじめ、体罰、虐待等の子供の人権侵害に関する相談
フリーダイヤル **0120-874-374**
平日 9:00~21:00 土日祝日 9:00~17:00
東京都児童相談センター (子供の権利擁護専門相談事業)

性暴力救済ダイヤル NaNa
性暴力・性被害に関する相談
24時間対応 **03-5607-0799**
性暴力救済センター・東京

考えよう!いじめ・SNS@Tokyo
いじめ防止とSNSの適切な利用に役立つウェブサイト・アプリ
◆「こころ空模様チェックアプリ」を使って、東京都いじめ相談ホットラインに電話ができます。
◆こたエールのネット相談受付フォームにつながります。
考えよう いじめ SNS 検索
東京都教育委員会

よいこに電話相談
学校、子育て等、子供に関する相談全般
03-3366-4152
聴覚言語障害者相談(FAx) **03-3366-6036**
平日 9:00~21:00 土日祝日 9:00~17:00
東京都児童相談センター (年末年始を除く)

ヤング・テレホン・コーナー
非行、いじめ、不登校、犯罪被害等に関する相談
24時間対応 **03-3580-4970**
◆月~金 8:30~17:15 専門の担当者(心理職、警察官)
◆夜間、土日祝日・年末年始 宿直の警察官が対応
警視庁 少年相談係

児童・生徒を性暴力から守るための相談窓口
教職員等による児童・生徒への性暴力等に関する通報相談
◆月、火、木 15:00~18:00
◆土 9:00~12:00
東京都教育委員会

こたエール
ネット・スマホのトラブル相談
電話相談 **0120-1-78302**
LINE相談 アカウント名「相談まっとうLINE@東京」
メール相談 **こたエール** 検索
月~土 15:00~21:00(祝日・年末年始を除く)
※メール相談は24時間受付

こころの電話相談
こころの健康に関する相談
平日9:00~17:00(土日祝日、年末年始を除く)
港、新宿、品川、目黒、大田、世田谷、渋谷、中野、杉並、練馬
03-3302-7711
東京都立精神保健福祉センター

こころの電話相談室
子供の行動や心の発達等に関する相談
042-312-8119
月~水 9:30~11:30
13:00~16:30(祝日、年末年始を除く)
東京都立小児総合医療センター

こども110番
03-5937-3652
月~金 午前10時~午後6時
(祝日、年末年始を除く)
中野区SNS相談窓口「STADNDBY」
対象 区立中学校に通う生徒 受付 平日 17:00~22:00

不安や悩みは誰にでもあります。身近にいる信頼できる大人や、上にある相談機関に相談してみよう。