



中野区立緑野中学校 学校だより

探求・創造・共生

令和6年 3月 25日(月) 発行 第11号

これから始まる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19日(火)には、本校第16回卒業式を挙行し、今年度は、例年より多く152名の卒業生の門出を祝うことができました。

また、25日(月)には、修了式が実施されます。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、多くの生徒が4月から高等学校等へ進学したり、進級したりして新しいクラスでの生活が始まります。これまでと違った生活となり、環境が大きく変わります。

新しい生活に適應することは、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。

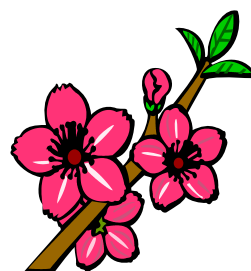
新しいクラスになって、友達ができるだろうか、勉強についていけるだろうか、どのように行動したいのかなど、不安に思い、大きなストレスが発生することもあります。

ストレスを少なくするには、自分のこれまでの考えに少しだけ柔軟性をもち、対応することが大切です。

学校生活の中で、列に並んでいたら誰かに割り込まれました。これだけでも大きなストレスになります。この時に注意をしようと考えると、注意することへの不安や注意した後のことを思い、大きなストレスが起こります。しかし、「別に一人くらい割り込んでも、大して変わらないからいいや」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。どうしても何か言いたいなら、「ごめんね、先に並んでいたんだけど、急ぐなら先にどうぞ」という方法もあります。このような自分も相手も不快にならない対応の仕方を身に付けると、ストレスも少なくなると思います。

友達づくりも、自分と気が合いそうな人がいたら、タイミングを考え自分から声をかけると、案外簡単に友達になれると思います。声をかけるまでが大変かもしれませんが、緑野中で学んだコミュニケーション能力を使って、一歩踏み出してほしいと思います。

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11日(月) 3年生卒業遠足 (相模湖プレジャーフォレスト)

3年生は、貸切バスで、相模湖プレジャーフォレストに卒業遠足に行きました。当日は、天候にも恵まれ、園内の施設や乗り物で遊んだり、生徒からのリクエスト「バーベキュー」をして、卒業前最後の親睦を深めることができました。楽しい1日が過ごせ、中学校生活の思い出になりました。



3月15日(金) 卒業式予行

19日(火)の卒業式に備えて、2校時から4校時まで、卒業式予行を行いました。どの学年も素晴らしい態度で予行に臨みました。

予行の後は、卒業生の表彰およびPTA卒業記念品贈呈式を行いました。PTAからは、卒業記念品として、卒業証書ホルダー、多機能ボールペンが贈られました。



生徒の活躍 各種表彰

体育優良生徒 永島 獅晟(3B)、芹田 愛歌(3C)

産業教育優良卒業生 根本 栞里(3A)、石和田 哲士(3C)

中野区教育振興会 中学生ボランティア表彰

亀山 さくら(3B)、辻岡歩乃美(3C)、野月 唯衣(3C)

東京都教育委員会 児童・生徒等表彰

根本 栞里(3A)、福宮 佳潤(3A)

中野区教育委員会表彰

根本 栞里(3A)、福宮 佳潤(3A)、番匠谷 柚希(3D)

赤間 耀(1C)

3月21日(木)、22日(金) 球技大会

3月21日(木)に1年生が、3月22日(金)に2年生が、それぞれ球技大会に臨みました。学年末となり、クラス対抗で行う最後の取組に、皆楽しみながら競技に取り組んでいました。



3月22日(金) コミュニケーション道徳(1年)

中野区では、文化・芸術に親しむ取組を今年度実施しています。昨年9月の道徳授業地区公開講座の際、講師としてお招きしたオフィスエルアールの皆様に再びお越しいただき、コミュニケーションを通じた道徳の授業を行っていただきました。コミュニケーションを通して人と人の関わりを学ぶことができ、得意な人も苦手な人もその大切さを味わうことができました。



春休み、4月当初の予定

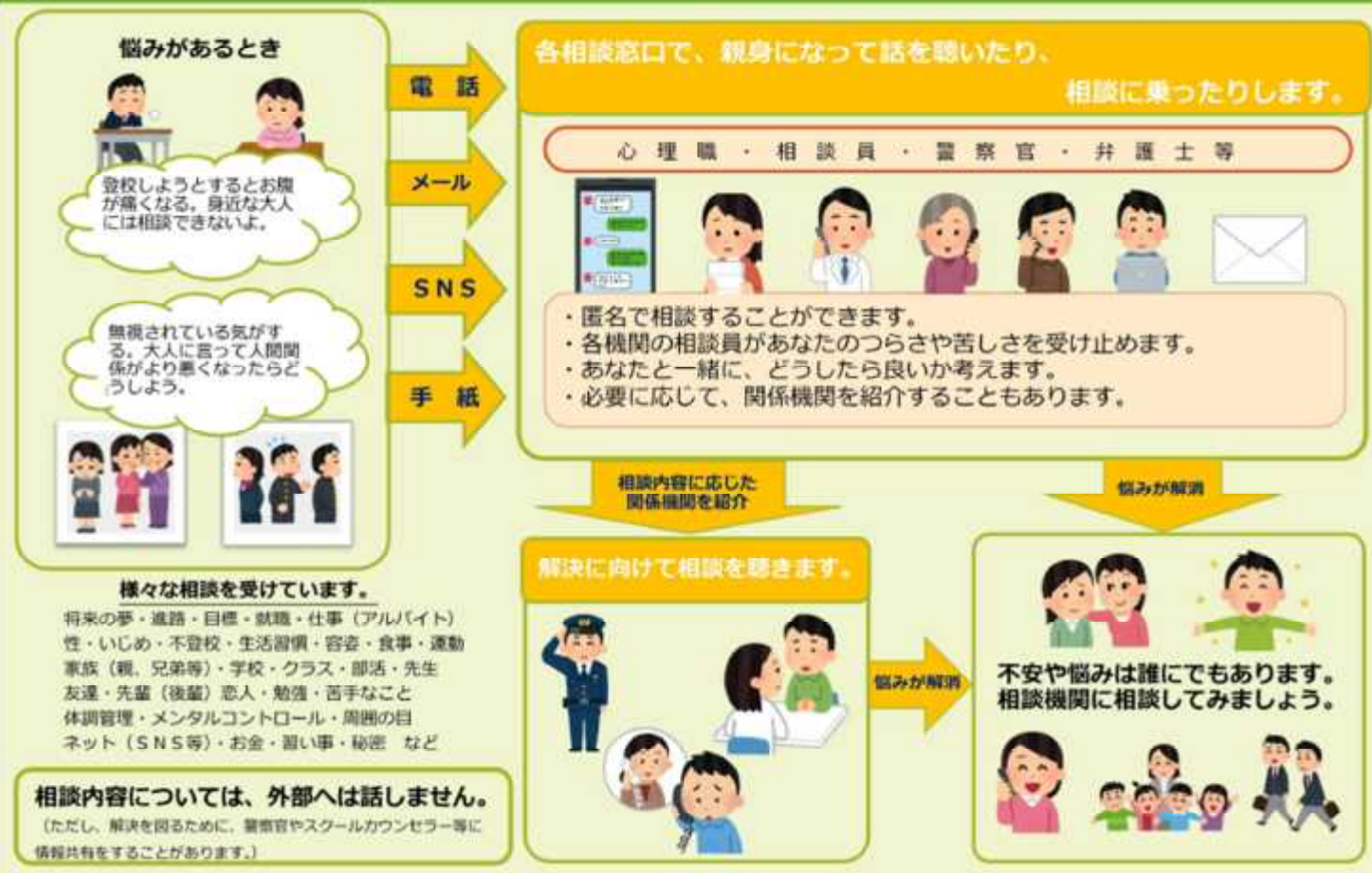
春休み中は、教育活動休止日を設けていません。何かありましたら勤務時間中(8:15から16:45まで)に、本校までお問い合わせください。なお、最終頁に相談窓口一覧をのせています。

<新年度> 始業式 4月8日(月)

入学式 4月9日(火) 登校時間等詳細は、学年だよりでご確認ください。

| | | | |
|--|---|---|--|
| いじめ・不登校に関する相談 学校生活やいじめ・不登校に関する相談 | 1 話してみなよ 東京子供ネット いじめ、体罰、虐待等の子供の人格被害に関する相談 フリーダイヤル はなして みひよ 0120-874-374 東京都児童相談センター | 2 教育相談一般・家庭がいじめ相談ネットライン 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 東京都教育相談センター | 3 SNS等教育相談 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 |
| | 4 考えよう!いじめ・SNS@Tokyo いじめの防止とSNSの適切な利用に役立つウェブサイト・アプリ ◆「ここ空模様チェック」アプリを使って、東京都いじめ相談オンラインに電話ができます。 ◆このメールのネット相談受付フォームにつながります。 東京都教育委員会 | 5 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 フリーダイヤル せやみいおう 0120-0-78310 文部科学省が管理しており、東京都内からかけると、東京都教育相談センターにつながります。 | 6 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 警視庁 少年相談係 |
| | 7 よいこに電話相談 学校、子育て等、子供に関する相談全般 よいこに 03-3366-4152 東京都児童相談センター | 8 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、水 15:00~18:00 ◆土 9:00~12:00 東京都教育委員会 | 9 性暴力救護ダイヤルNaNa 性暴力・性被害に関する相談 24時間対応 03-5577-3899 性暴力救護センター・東京 |
| 10 こたメール ネット・スマホのトラブル相談 なやみゼロに 0120-1-78302 | 11 ころろといのちのほっとライン はなしてなやみ 0570-087478 毎日 12:00~翌朝5:30 東京都保健医療局 | 12 こころの電話相談 心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) 03-3302-7711 東京都立精神保健福祉センター | |
| 13 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~金 9:00~12:00 (土日祝日、年末年始を除く) 東京都立小児総合医療センター | 14 中野区子ども相談センター 教育相談室 子どもの性格や行動、不登校、学校生活、子育て等に関する相談等 03-5937-3083 月~金 午前10時から午後5時 (土日祝日・年末年始を除く) 中野区教育委員会 | 15 子ども相談室 相談の秘密は守ります。迷わず気軽に相談してください。 0120-463-931 月~土 午前11時から午後7時(土日・年末年始を除く) 中野区子どもオンブスマン子ども相談室 | |
| 16 中野区 SNS 相談窓口「STANDBY」 | | | 【対象】 区立中学校に通う生徒 【受付】 平日 17:00~22:00 |

相談するとどうなるの??



不安や悩みは誰にでもあります。あなたを支える人がいます。一緒に考えていきましょう。