

# 北中だより 6月号

自主・自律・自己実現

茨木市立北中学校

## 北中学校がめざす生徒像

# 豊かな心を持ち、たくましく生きる生徒

生徒のみなさんへ 今年度も2ヶ月が過ぎようとしています。

4月には、新しい出会いがあり、新しい集団・新しいなかまで新しい生活が始まりました。今、どんな思いで毎日を過ごしていますか？



6月5～7日には、3年生の修学旅行が実施されます。また6月6日には1・2年生の校外学習も実施します。1年生は、小学校との違いに戸惑ったり、2年生は昨年とは違い先輩となりさまざまな事が新たに増えてきたのではないですか。3年生は来春からの新たな人生に向け、進路に向き合う時期ですね。どの学年も、日常の中で様々な緊張の連続だろうと想像します。

**保護者の皆様へ** さて、この緊張感は、生徒たちだけの事ではなく、保護者の皆様も同じことと思います。どんな顔で登校し、どんな表情で帰ってくるか。声のトーンはいつもと同じであるか。学習状況や友だちづくりはうまくいっているのだろうか？

もしかすると、生徒以上に緊張感を持ちドキドキされているのではないのでしょうか。

**楽しいドキドキや、苦しいドキドキ、それらを心理学では“ストレッサー”と言うそうです。**

このストレッサーの影響で身体に何かの症状が起きることを“ストレス反応”と言います。

簡単なストレスチェックをしてみましょう。

- 色々な周りの音がすごくうるさく聞こえる。
- なんだか落ち着かない時がある。
- 食事を楽しくできない。(たくさん食べてしまう、食べたいのに食べられない)
- 目の前の事に集中しにくい。(勉強、習い事、ゲーム、読書、友達といること等)
- 頭痛や肩こり、腹痛が気になる。(普段以上にある)
- 眠たすぎたり、寝すぎたりする。



どの程度あてはまりましたか？あてはまるから悪いというわけではありません。ストレス反応は人間にとって正常な反応です。ストレス反応によって、身体が自分で、それ以上調子が悪くならないように調整しているのだそうです。大切なことは、これらの反応に自分で気づき、対処方法を試してみる事です。自分でストレスをコントロールできればそれで良いのですが、もし、自分だけでは難しくなってきたら、友達、家族、先生、スクールカウンセラーに相談してください。もちろん、周りの人が気づいて、声をかけてあげる事も大切です。

学校では、困った時やしんどいときに相談ができる窓口を設置しています。1週間に1日ですが、スクールカウンセラーとスクールソーシャルワーカーという専門家が学校に来て、みなさんの相談を受けてくれます。相談は、生徒のみなさんだけでなく、保護者の皆さまもできます。何か困ったことや悩み等あれば、気軽に相談をしてみてください。

**\* SC (スクールカウンセラー) 下地久美子先生**

**\* SSW(スクールソーシャルワーカー) 森永由佳子先生**

相談の申し込みは、生徒指導の藤本教諭が窓口になります。

藤本教諭が担任までその旨を申し出て下さい。

毎日の学校の様子などを、  
学校日記で発信しています。  
修学旅行の様子も現地より  
ご報告させていただく予定です。

