



# 西陵だより

令和3年5月28日

## 6月号

茨木市立西陵中学校  
校長 山田 泰司

「確かな学力」「豊かな心」「健やかな体」を育て、  
調和のとれた「たくましく生きる力」の育成をめざす。

## 生徒の皆さんへ

令和3年度の1学期も早くも2カ月が経とうとしています。

4月の終わりに新型コロナウイルス感染拡大防止のため、大阪府にも緊急事態宣言が発令され、5月10日に延長されました。そして、さらに宣言の再延長となりそうです。

学校生活の中で様々な事が変更され、行事も中止や延期が余儀なくされました。そのような中、3年生は義務教育最後の学年として学校の支柱になるべく、日々着々と過ごし、来春からの新たな人生に向け進路に向き合う時期になってきます。1・2年生は新しい世界で、1年生は、小学校と中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いう立場になり、さまざまな事が新たに見えたり、感じたりしてきたのではないのでしょうか。どの学年も、ある意味で日常の中で様々な緊張の連続だろうと想像します。

## 保護者の皆さまへ

さて、この緊張感というもの生徒たちだけの事ではなく、保護者の皆さまも同じことと思えます。どのような顔で登校し、どのような表情で家に帰ってくるのか。声の感じ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、生徒よりも緊張感を持ちドキキされているかもしれませんね。しかし、このストレスと感ずることですが、例えば目線を変えてみるとどうでしょうか。

- |     |   |       |       |   |           |
|-----|---|-------|-------|---|-----------|
| ○不安 | ➡ | やる気の源 | ○くやしき | ➡ | やる気の源     |
| ○緊張 | ➡ | 集中力の源 | ○悲しみ  | ➡ | 優しさの源     |
| ○痛み | ➡ | 健康の源  | ○恐怖   | ➡ | 大切なものを守る源 |

上記のように目線を変えれば、生きるための源はストレスの中にあるかもしれません。

なんだか落ち着かない時があったり、普段以上に頭痛や肩こり、腹痛が気になったりするような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があれば、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の方が学校に来て、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) 河野 悠香 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、生徒指導の飯沼首席教諭が窓口になります。  
飯沼教諭が担任までその旨を申し出て下さい。



## 6月行事予定

<茨木市立西陵中学校>

(変更になる場合があります。)

日	曜	行事など	A/B	給食	1	2	3	4	5	6
1	火		A	○	火1	火2	火3	火4	火5	火6
2	水	仮入部予定(1年生17時下校)	A	○	水1	水2	水3	水4	水5	道
3	木	仮入部予定(1年生17時下校)	A	○	木1	木2	木3	木4	木5	木6
4	金	仮入部予定(1年生17時下校)	A	○	金1	金2	金3	金4	金5	総
5	土									
6	日									
7	月	部活動発会式(予定)	B	○	月1	月2	月3	月4	A金2	学
8	火		B	○	火1	火2	火3	火4	火5	火6
9	水		B	○	水1	水2	水3	水4	水5	道
10	木	歯科健診	B	○	木1	木2	木3	木4	木5	木6
11	金	教育実習終了	B	○	金1	金2	金3	金4	金5	総
12	土									
13	日									
14	月		A	○	月1	月2	月3	月4	学	
15	火	眼科検診	A	○	火1	火2	火3	火4	火5	火6
16	水	3年実力テスト①	A	○	水1	水2	水3	水4	水5	総
17	木		A	○	木1	木2	木3	木4	木5	木6
18	金		A	○	金1	金2	金3	金4	金5	道
19	土									
20	日									
21	月		B	○	月1	月2	月3	月4	A金1	道
22	火		B	○	火1	火2	火3	火4	火5	火6
23	水	期末テスト①	B	×	教科	テスト	テスト	テスト		
24	木	期末テスト②	B	×	教科	テスト	テスト	テスト		
25	金	期末テスト③	B	○	教科	テスト	テスト	テスト		
26	土									
27	日									
28	月		A	○	月1	月2	月3	月4	B火5	学
29	火		A	○	火1	火2	火3	火4	火5	火6
30	水		A	○	水1	水2	水3	水4	水5	道

# 我慢もするから、 好きなことも 大切になってくる。