



西陵だより

令和4年5月31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。

令和4年度がスタートして早くも6月になろうとしています。

学校生活の中での様々な事が変更・制限されてきたことも、少しずつ緩和されていき、行事も通常の日程で実施できています。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柱になるべく、日々着々と過ごし、来年度からの新たな人生に向け、進路に向き合う時期がやってきます。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ったのではなかったでしょうかと想像します。

さて、この緊張感というものには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います。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ドキされているかもしれませんね。しかし、このストレスと感じることで、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 |

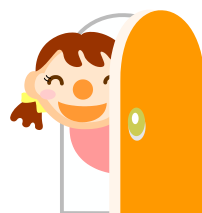
上記のように目線を変えれば、生きるための源はストレスの中にあるかもしれません。

なんだか落ち着かない時があったり、普段以上に身体の違和感、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みてください。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

(変更になる場合があります。)

<茨木市立西陵中学校>

日	曜	行事など	学年	A/B	給食	1	2	3	4	5	6
1	水		全	A	○	1	2	3	4	5	6
2	木	3年長崎修学旅行 2年校外学習	1年	-	○	特	特	特	特	特	特
			2・3年			2年校外学習		3年修学旅行			
3	金	1年校外学習	2年	-	○	特	特	特	特	特	特
			1・3年			1年校外学習		3年修学旅行			
4	土										
5	日										
6	月	1・2年平常授業 3年修学旅行代休	1・2年	B	○	1	2	3	4	学	
			3年			代休					
7	火	1年生男子内科検診	全	B	○	1	2	3	4	5	6
8	水		全	B	○	1	2	3	4	5	道
9	木		全	B	○	1	2	3	4	5	6
10	金	教育実習終了	全	B	○	1	2	3	4	5	総
11	土	土曜参観	全	A	-	月1	月2	月3	月4		
12	日										
13	月	土曜参観代休									
			1・2年	B	○	1	2	3	4	5	総
14	火	3年実力テスト①	3年	-	○	テ	テ	テ	テ	テ	総
15	水	テスト一週間前部活停止	全	A	○	1	2	3	4	5	道
16	木		全	A	○	1	2	3	4	5	6
17	金	3年進路説明会 6限	全	A	○	1	2	3	4	5	B火6
18	土										
19	日										
20	月	生徒集会 6限	全	B	○	1	2	3	4	A木6	道
21	火		全	A	○	1	2	3	4	5	6
22	水	期末テスト①	全	-	-	学習	テ	テ	テ		
23	木	期末テスト②	全	-	-	学習	テ	テ	テ		
24	金	期末テスト③	全	-	○	学習	テ	テ	テ		
25	土										
26	日										
27	月		全	A	○	1	2	3	4	A木5	学
28	火		全	A	○	1	2	3	4	5	6
29	水	眼科検診	全	A	○	1	2	3	4	5	道
30	木	歯科健診	全	A	○	1	2	3	4	5	6

さあ、校外へ学習に出よう。