

さわやかな挨拶が中庭に響きます

新たな学校生活が始まります

分散登校が終わり、本日より学校が再開されました。登校してくる生徒たちの挨拶から、私たち教職員に一日の活力を与えてくれます。普通日課が始まります。本格的な学習も始まります。楽しみにしていた部活動も始まります。学習面では、先生方が休業期間で学習が進まなかった分を確実に取り組めるよう考えています。3年生にとっての高校入試にも対応していきます。部活動では、新型コロナウイルス感染症のため大きな大会が実施できず、悔しい思いでいっぱいです。今後開設されるであろうまとめの会で努力の成果を発揮して欲しいと思います。分散登校にはなかった給食や清掃も始まります。おいしく給食を食べ、無言清掃にも取り組みましょう。

ただ、今日からの学校はこれまでとは違います。マスクの着用、手指の消毒、手洗いの励行、3密を回避するなど、新型コロナウイルス感染症対策をしつつ学校生活を送ることが必要になっているからです。まだ、特効薬やワクチンができていない状況での学校生活なので、いろいろな不安がありますが、全校で感染予防に努めましょう。



学校再開の朝

分散登校中は、会うことができなかった生徒と久しぶりに会い、喜び合っています。

自分もみんなも大事にしたい

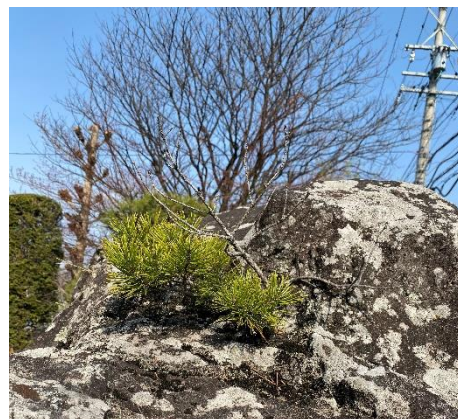
およそ2ヶ月におよぶ臨時休業・分散登校が終わり、本日より学校が再開されました。1月中旬の頃は中国で新たな感染症が拡大しているというような、どこか他人ごとのように思っており、まさか今日までの事態になると想像していなかった人もいかもしれません。5月29日現在、累計患者数は1万7千人弱に達し、死亡者も9百人弱。長野県においても、累計76名の陽性患者がおり、幸いにも死者はおりません。しかしながら、新型コロナウイルス感染症の猛威を肌で感じているところです。

私たちは、感染の脅威にさらされ、いつ感染してしまうのだろうと不安や恐怖を感じながら生活をしています。場合によっては、死を覚悟しなければならなくなるかもしれないということで、その恐怖をより身近に感じ、恐れを抱くのは誰も同じであると思います。同じ思いをもっているからこそその安心感が生まれたり、ともに歩もうという気持ちになったりすると思います。そこには、寄り添い合うような仲間意識も生まれるかもしれません。

寄り添い合う仲間意識は、気をつけないと簡単に崩れてしまうこともあります。集合体がよりよく団結しているとなかなか壊すことができませんが、そうでないときには団結力を保とうとして、誰かや何かをその集団から外したり、攻撃したりすることで自分たち仲間意識を強固にしようとしてしまうのです。

誰にも弱い心はあります。そんなときに私たちがすべきことは、「正しく知る」「自分がされていやなことに同調しない」「まずは自分の身を守る予防」ことだと思います。安易な情報に惑わされない自分となり、自分や他人が感染しないよう努力し続けることです。

努力することは、毎日のこととなりますが、みんなで話し合い協力し合って、共に気持ちよく学校生活を送っていきましょう。



岩砕きの松

自然の偉大さと強さを感じます。何年もの時間をかけて岩を砕きます。

私たちも毎日、夢実現のためにじっくりと一步一步あゆんでいきましょう。

中学生の心の状況と学校や家庭での対応

この年齢の子どもの多くは、ストレスを受けた時には、より複雑な反応を示します。引きこもり、抑うつ、自殺念慮、非行、身体症状等がよく見られる症状です。また、集団の中での自分の位置付けを気にするようになるため、「自分は大丈夫」と無理してみたり、できていたことが突然できなくなって不安になったりするなど心の揺れが大きくなることもあります。論理的思考が育っている年齢の子どもには、具体的な問題解決のための対応策を一緒に考えてみることや、友だちからのサポート、親からの声かけが有効な支援になることもあります。

心身の状態や言動	学校や家庭での対応
日常生活が崩れたことへの怒り。 (部活動ができない。大会が開催されない。学習が進まない。習い事ができないなど。)	① 新型コロナウイルス感染症のためにできない物事についての自分の思いや感情を整理してあげることが大切です。 ② 長期的な見通しの中で具体的な対応策を提示することで、今自分に何ができるのかを現実理解させます。これから自分ができることを一緒に考えて実行していきます。 (例) 部屋でできる筋力トレーニングやストレッチにメニュー作成など
自分の恐怖感、無力感を意識しすぎる	① 不安な出来事が継続するときは、当たり前の反応だと伝えと同時に、周囲の大人は、本人に気を遣いすぎず普段通りに接するようにします。
苦しさを表現するために急にはしゃぎ出したり、様々な行動に走ったりする	① 「落ち着かないみたいだね」と苦しさを受容してあげましょう。その上で、苦しさを言葉ではなく、体が表現して行動に走らせていることを理解させ、具体的な対応策を一緒に考えます。
自己破滅的な行為、自殺、自分を傷つける行為などを試みる。	① 苦しい気持ちを受け止めます。どんなときに衝動的な気持ちがおそうのかを整理し、苦しいときは助けを求めるように伝えてください。 ② 早期に専門家に相談しましょう。
人間関係に対して投げやりになる。	① 先生や友だち、家族とどんな関係でいたいのかを話し合ってみましょう。 (例) 先生はあなたとこうしていきたいと思っているけど、あなたは、どうして欲しい? など
行動がちぐはぐだったり、長続きしなかったりする。	① 自分の衝動をコントロールする方法を一緒に考えましょう。 (例) 行動する前に、何をどのくらいの時間したいのかを言葉にしてみるなど
不安を紛らわせるための代償行為を続ける。 (ゲーム、動画などに依存し生活ペースが乱れる、保護者が時間管理するとあれる、など)	① 心身の成長が著しい時期には、特別な原因がなくても不安になったり、エネルギーを持て余したり、干渉されることを拒んだりすることがあります。まずは、周りの大人が、成長過程で自然なことであることを理解しましょう。 そのうえで、何が起きているかを説明します。 思春期の心と体について、変化の内容やスピードなどを、具体的に資料を使って説明し、自分の成長への心構えを促します。 ② ストレスマネジメントを教えます。 具体的なストレスマネジメントの方法を教え、日常生活で使えるように指導します。 ③ 依存症のメカニズムも教え、別のものに打ち込む指導をします。 熱中するものが必要な時期のため、興味のある課題を与えて、グループで行うなどの工夫をしましょう。

(学校再開ガイドラインより)

第五中学校の相談窓口

第五中学校では、生徒や保護者の皆様からの相談を随時承っています。勉強のこと友だちのことなど、心配なことがあれば気軽に相談して下さい。

スクールカウンセラー 佐藤 未幸先生
心の教室相談員 木村美和子先生
特支教育支援員 石川八津美先生

【保健室】
こころとからだの相談窓口
スクールセクハラ相談窓口