



# 山桜

高階西中だより第16号  
平成30年 1月19日

川越市立高階西中学校

## 「一人一人が居心地のよい安全な学校を創ろう」

～「本当の楽しさ」について、一人一人が本気で考えよう～

校長 長井正邦

### 楽しさって…

私だけが 楽しい一日ではなく  
あなただけが 楽しい一日ではなく  
あの人が 楽しい一日ではなく  
みんなが楽しい一日がいいね

私だけが100%楽しかったら  
あなたが楽しくないかもしれない  
あなただけが100%楽しかったら  
あの人が楽しくないかもしれない  
あの人が100%楽しかったら  
誰かが楽しくないかもしれない

私がちょっぴり我慢して  
あなたがちょっぴり我慢して  
あの人がちょっぴり我慢して  
みんなでちょっぴり我慢したら  
みんなが楽しいんじゃないかな

みんなが楽しい生活を送っていたら  
きっと みんなが120%楽しい学校になる  
人と人が集団で生きていって  
そういうことなんじゃないかと思う

人は一人では生きていけない  
たとえ一人で生きていても 楽しさは味わえない

だから みんなでちょっとずつがんばって  
楽しい学校を創っていきたい

(生徒作品)

左の詩（生徒作品）を、読んでください。

さて、以前お知らせしたとおり、生徒会本部役員が中心となって、「一人一人が居心地のよい安全な学校づくり」を目指した「高西スマイルチャレンジ・プロジェクト」に取り組んでいます。

プロジェクトは、高階西中から「悪口やからかいをなくそう」「悪ふざけや暴力をなくそう」というものです。プロジェクトに取り組む大前提として、生徒の皆さんに共通理解しておいてほしいことがあります。

学校は、「生徒一人一人誰もが、楽しく安全で安心して過ごせる場所」でなければいけません。一部の人が楽しい楽しさではいけません。また、楽しい人がいる一方で、悲しい人や寂しい人がいる楽しさでもいけません。さらに、自分と違うものの見方や考え方を受け入れないで成り立つ楽しさも本当の楽しさではありません。詩は、人が集団で学校生活を送っていくうえで大切なことを言い表していると思います。

各家庭でも、この詩について、また集団で学校生活を送る際に必要なことについて、話し合う機会をもっといただけたら幸いです。

「一人一人が居心地のよい安全な学校」を、数値化することはできませんが、高階西中学校では、ひとつの指標として、「学校が楽しい」と思える生徒が100%の学校を目指してまいります。

### 1/22 から私立高校入試 本格的にスタート！

三年生の入試は、すでに12月から始まっていますが、私立高校の多くの受験が、1/22（月）から本格的にスタートします。

本校の3年生109名のうち、

1/22（月） 49%

1/23（火） 36%

が受験をします。（両日受験の生徒を含む）

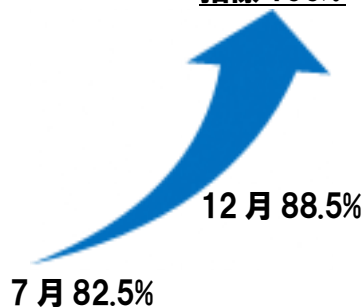
雨や雪の予報が出ていて、公共交通機関の遅延が心配される状況ではありますが、受験する生徒の健闘を祈りたいと思います。



後輩からの激励掲示物

「あなたは学校が楽しいですか」

**指標 100%**



## 「心理学のコツ」を使って **イライラの気持ちと上手に付き合おう！**

わずかなことでもイライラする、休んでも疲れがとれない、自然とため息が出てしまう…などは、「ストレス」が影響している場合が多いそうです。「ストレス」の要因は様々で、暑さや寒さ、騒音のようなものから睡眠不足や過労、さらには人間関係などがあります。しかも、私たちは常にストレスに取り巻かれて生活を送っています。心理学という分野の最新の研究では、「ストレス源をゼロにすることは難しいので、自分でストレスをコントロールして、少しでも軽減する方法を身に付けよう」という「ストレス・マネジメント能力」が重視されています。

本校では二年生を対象に、早稲田大学大学院 嶋田洋徳 教授に協力いただき、「イライラの気持ちと上手に付き合おう！」という授業を半年間にわたって実施しました。



まず、ストレスの対処法（コーピング）には4つの傾向（見方）があることを学習しました。

### 自分派

自分の気持ちがスッキリしやすい対処法を選ぶタイプ

### 相手派

相手の気持ちを尊重した対処法を選ぶタイプ

### 予測派

対処した後を予想して、嫌なことが起こりにくい対処法を選ぶタイプ

### 現実派

実際にできる対処法を選ぶタイプ

次に、自分はどんな対処法を選びやすいか、その傾向をつかむことを学習しました。この4つの対処法は、どれが良いか悪いかというものではありません。大切なことは「自分が普段使っている対処法の傾向を知っておくこと」、さらに普段使っている対処法でうまくいかないときに、「その他の対処法を試してみること」だと学習しました。

最後に、「マインドフル呼吸法」を体験しながら、イライラの気持ちと上手に付き合っていくことの学習のまとめを行いました。

#### マインドフル呼吸法

- 1 呼吸に意識を向けてみよう…お腹が膨らむように感じよう。風船がお腹にあるように想像しよう。
  - 2 足に注意を向けてみよう…足の裏が床についていることを感じよう。床の温度を感じてみよう。
  - 3 肩に注意を向けてみよう…服が身体についていることを感じよう。筋肉の緊張を感じよう。
- ※ 1～3ができるようになったら、好きな音楽を聴きながら呼吸に意識を向けてみよう！

## 自分の命を自分で守るために 反射材で交通事故から身を守ろう！



冬の時期は暗くなるのが早く、下校時刻には車のドライバーから歩行者が見えにくくなっています。特に、本校標準服(ブレザー)のような色あいは見えにくく、重大事故が発生する危険が増しています。

車から身を守るためには、「交通ルールとマナーを守る」ことが何よりですが、「反射材」を身に付けたり、反射材が付いているカバン等を持ち歩くことも、車のドライバーから発見されやすくなり大変効果的です。

今年度、本校付近の通学路は、武蔵野自治会をはじめとする地域の皆様の御尽力で、ライン等が大変きれいに整備されました。しかし、道幅は狭く、夕方は交通量も増し危険な状態になります。

「生徒たちを交通事故の危険から守るため」に、埼玉県警スクールサポーターさんから、「反射材キーホルダー」をいただきました。カバンに付けるなどして、交通事故から身を守りましょう！

