戸田中だより『紫雲』

学校教育目標　＜自主協調＞ 生徒が主語になる自主　全員が納得解を求める協調

令和６年１２月２日　第８号

心から話す勇気、心から受け止める覚悟

校長　山田　一文

学校行事でおおいに盛り上がった２学期も師走を迎え、冬の深まりを感じるようになりました。保護者の皆様には、御多用の中、各種の行事や面談等で足を運んでいただいたり、学校評価に協力いただいたり、多くの御支援を賜り心より感謝申し上げます。いただいた御意見等については学校の教育活動改善のために活かしてまいりますので、引き続きの御理解と御支援をよろしくお願いいたします。

さて、この度は「ストレス」について雑感を語りたいと思います。誰もが重大な出来事や大きな区切りを前にすると「ストレス」を感じます。具体的に申し上げますと中学３年生にとっては受験が、多くの方々にとっては年末がそれにあたるでしょう。期限が迫る中でやるべきことをやり抜き、満足のいく結果を出そうと願えば願うほど、あせりや不安、イライラなどの「ストレス」は大きくなります。毎年、やってくるそんな季節を迎えて浮かんできた雑感が次の２つです。

１　大人と生徒のストレスの解消法は、ほぼ同じ

本校の３年生が先月「教えて！みんなのリフレッシュ法・心の整え方」という授業を全学級で行い、生徒一人一人の回答が、現在３年生の廊下に展示されています。内容を見ると、「寝る」「カラオケや風呂で、大声で歌う」「誰かにしゃべりまくる」「友達に愚痴を聞いてもらう」「猫をかわいがる」「好きなドラマを見る」「思いっきり好きなゲームをする」など多種多様なのですが、全体的には大人とほぼ変わりないことがわかりました。ほぼというのは、あったら困るアルコールが無いことです。生徒たちもいろいろなストレスを感じていますが、その解消法もそれぞれが準備しています。この授業を受けて、新たな解消法を知ることができた生徒もいるかもしれません。いつもと変わった行為を始めたお子様は、もしかしたら、リフレッシュしたり、心を整えたりしているのかもしれません。ぜひ、その行為の理由を聞いてみてください。

２　心から話す勇気、心から受け止める覚悟

ストレスが解消できないと、解消できないことがストレスになり、やがて心や体の不調につながります。そのような状態にならないようにするためにはストレスを一人で抱え込まないことが大切です。ところが、多くの人がストレスを一人で抱え込んでしまう傾向にあります。その主な原因が、自分のマイナス面や弱みを見せたくない気持ちや、自分の苦しみは周りの人にはわかってもらえないという思い込みにあると考えられます。特に、今、中学３年生は、ストレスを抱える真っただ中です。たとえダラダラしているように見えても、進路の実現に向けて勉強を頑張らなければならないことを身に染みてよくわかっています。生徒のみなさんに求めたいのは、あせりや不安、イライラなどの「ストレス」を隠したりごまかしたりするのではなく、身近な大人に話す勇気をもつことです。先生、保護者を問わず、大人には、環境を整えてあげることと、あせりや不安、イライラなどの「ストレス」のありのままを心から受け止める覚悟が必要だと考えます。いかがでしょうか。

みなさまの「ストレス」が少しでも小さくなり、素敵な年末年始を迎えることができることを願い、学校だより１２月号の巻頭言といたします。

＜１２月行事予定＞

日	曜日	行事予定
1	日	
2	月	塾補習
3	火	
4	水	生徒会委員会
5	木	
6	金	１・２年保護者会（オンライン）
7	土	
8	日	
9	月	塾補習
１０	火	３年三者面談（～12/12）
１１	水	
１２	木	
１３	金	金①②③（給食あり）
１４	土	
１５	日	
１６	月	塾補習（最終）
１７	火	AM８組地区交流会
１８	水	⑥１年薬物乱用防止教室
１９	木	
２０	金	給食最終日
２１	土	
２２	日	
２３	月	学年内３時間授業　部活動再登校 14:00～
２４	火	第２学期終業式
２５	水	冬季休業日（～1/7）
２６	木	
２７	金	
２８	土	
２９	日	学校閉庁日
３０	月	学校閉庁日
３１	火	学校閉庁日

今月の銀行引落しはありません

欠席連絡はこちらへお願いします

欠席・遅刻の連絡は、電話(442-2627)または Google フォームで。　QR コードは→
当日８：２５までにご連絡を。

HP では省略しております

＜１月の主な行事予定＞
１２月２日現在

１（水）元日
８（水）第３学期始業式
９（木）給食開始・発育測定・避難訓練
１０（金）３年校長会テスト
さいたま桜高等学園出願
１３（月）成人の日
１４（火）火①②③④⑤
さいたま桜高等学園志願先変更
１５（水）生徒会委員会
２１（火）さいたま桜高等学園入学選考
２２（水）私立入試集中日
全学年学年内３時間授業
２３（木）２年鎌倉校外学習
２５（土）戸田市小中学校プレゼンテーション大会(PBL 発表会)
２９（水）さいたま桜高等学園入学候補者発表
３年三者面談（～1/30）
３０（木）特別支援学校高等部出願（～1/31）

＜保護者のみなさまへ＞

１２月１３日（金）は、午後から本校にて戸田市教育委員会研究委嘱研究発表会「対話的・協働的な学びが非認知能力を高め学力を伸ばす」を行います。
この日、生徒は３時間授業・給食・下校となります。あらかじめ御了解ください。

＜保護者のみなさまへ　～年末年始の子供たちの「お金の使い方」について～＞

冬休みは子供たちにとって楽しいイベントがあり、多額のお金を手にする機会が増え、その分トラブルに遭う機会も増えます。最近は、現金だけでなくネットや SNS 上でのやりとり（チャージアプリやいわゆる「投げ銭」）でのトラブルもあります。「中学生として適切なお金の使い方」について、お子さまと確認してください。

＜戸田中生の活躍＞

◆戸田市表彰（ボート・スポーツ功労）
２年 ○○○○ ３年 ○ ○○ ○○○○○ ○○○○ ○○○○ ２年 ○○○○
◆全国書画展覧会　書写の部
３年 ○○○○ ○○　○ ○○○○ ○○○○　２年 ○○○○○ ○○○○○
○○○○ ○○○○ ○○○○　１年 ○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○
◆第４８回埼玉県アンサンブルコンテスト南部地区大会
木管打楽器七重奏 銀賞　　金管打楽器七重奏 銅賞
◆新人体育大会二市大会（追加）
水泳　女子 100m 自由形 第３位 １年 ○○○○○　女子 50m 平泳ぎ 第２位 ２年 ○○○○
剣道　男子個人 第８位 ○○○○（県南大会へ）
◆戸田市民体育祭剣道大会
中学女子１年生の部 第２位 ○○　○　中学男子１年生の部 第３位 ○○○○
◆戸田市英語弁論・暗唱大会　弁論の部 第２位 ２年 ○○○○
◆第 20 回戸田カデットオープン卓球大会　女子シングルス 第２位 ２年 ○○○○

Facebook 公開中