



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7年12月1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

合唱祭や体育祭などで盛り上がった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きたり、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。さて、今回の学校だよりですが、1年前のものを見返していたところ、今年においても重要で必要なことと強く思うところがあったので、引用しながら語りたいと思います。

テーマは「ストレス」です。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。特に、中学3年生にとっては受験が大きな「ストレス」になります。大人にとっては、年末の様々な切といったところでしょうか。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。そんな思いのもと、昨年も今年も、次の二つの話題を提供します。

1 大人と生徒のストレスの解消法は、ほぼ同じ

本校の3年生が昨年「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を廊下に展示しました。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」など多種多様で、全体的に大人とほぼ変わらないことがわかりました。ほぼというのは、あつ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。現代社会では、ネットなどの影響で、大人と子供が受け取る情報量は差が無くなっています。大人も子供の上手にストレスを解消したいですね。

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大人も子供もストレスを一人で抱え込まないことが大切です。ところが多くの方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。大人には、先生、保護者を問わず、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ます。今年もお世話になりました。

<12月行事予定>

日	曜日	行事予定
1	月	塾補習
2	火	特別支援学級校外学習
3	水	生徒会委員会
4	木	木①②③④⑤ 学年内授業（2年保護者会）
5	金	金①②③④⑤⑥（1年保護者会）
6	土	
7	日	
8	月	塾補習 スマイルキャンペーン
9	火	3年第三者面談（～12/11）
10	水	
11	木	
12	金	金①②③④⑤ 8組保護者会
13	土	
14	日	
15	月	塾補習（最終） 3年⑤デーDV 防止講演会
16	火	金①②⑤⑥火⑤⑥ 学校保健委員会
17	水	
18	木	AM 特別支援小中合同学習会（戸一小）
19	金	金①②③④⑤ 給食最終日
20	土	
21	日	
22	月	学年内3時間授業 塾補習 部活動再登校 14:00～
23	火	学年内3時間授業 部活動再登校 14:00～
24	水	第2学期終業式
25	木	冬季休業日（～1/7）
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	学校閉庁日
30	火	学校閉庁日
31	水	学校閉庁日

欠席連絡はこちらへお願いします

欠席・遅刻の連絡は、
Google フォームまたは
電話(442-2627)で。
当日 8:25までにご連絡ください。

<1月の主な行事予定>

12月1日現在

- 1 (木) 元日
- 8 (木) 第3学期始業式
- 9 (金) 給食開始・避難訓練
3年校長会テスト
- 12 (月) 成人の日
- 13 (火) 発育測定
さいたま桜高等学園出願
- 14 (水) 生徒会委員会
さいたま桜高等学園志願先変更
- 21 (水) さいたま桜高等学園入学選考
- 22 (木) 2年東京校外学習
3年私立入試集中日
1年4時間授業給食あり
3年3時間授業給食無し
- 24 (土) 戸田市小中学校プレゼンテーション大会(PBL発表会)
- 27 (火) 県公立高校出願入力期間開始（～2/10）
- 30 (金) さいたま桜高等学園入学候補者発表

戸田中 Facebook 公開中

生徒の活躍や学校の
様子をお知らせして
います。

右のQRコードから
アクセスしてください。



<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。