

<特色ある学校宣言文>

夢と誇りを持ち、自ら考え、判断し、行動する生徒の育成を目指し、地域とともに育つ学校づくり

所沢市立狭山ヶ丘中学校「学校だより」 — 令和5年5月 —

URL : <http://www.tokorozawa-stm.ed.jp/sayamagaoka-jh/>



狭中だより

【学校教育目標】

『自立と共生』

校長 石原 健

風薫る五月

五月は春から初夏に移り変わる季節であり、青々とした新芽の緑が目立つようになります。私が通勤に使っている国道463号線は「日本一のけやき街道」と言われているくらいけやきの木が多く、そのけやきも新緑の鮮やかな緑の葉がどんどん増えてきています。

体を動かすのが好きな私は、この五月の気候が大好きです。空気が乾いていてカラッとしているし、気温も20℃前後でとても過ごし、とても行動的な気分になります。部活動に目を向けると記録会や大会、練習試合など、運動部の皆さんは冬の間練習してきた成果を発揮する場がたくさん用意されているのもこの五月です。加えて、入学、進級などによる生活の変化にも少しずつ慣れてきた人が増え、生活に落ち着きが出てくるタイミングとも言えるでしょう。しかしその反対に、なかなか慣れなかったり慣れるためにいつも以上に緊張していたり心身の疲れが表面化する時期でもあります。そんな状態を一般には「五月病」と呼んでいます。元来、「五月病」の原因は環境の変化にもなうストレスと言われています。ストレスという言葉聞いた人はいないと思いますが少しストレスについて考えてみましょう。

1 ストレスって何？

「ストレス」とは、例えば、ボールに圧力が加かって、へこんだ状態のことをいいます。そのようにストレス状態を引き起こす要因（ボールをへこませている要因）を「ストレッサー」といいます。

下図で言うと「人間関係」や「環境の変化」や「気温の変化」などが「ストレッサー」に当たります。「ストレス」とは、「ストレッサー」によって、「心身に負荷がかかった状態」と考えられます。なので、心や身体の状態がいつもと少し違うぞと感じた時は、もしかしたらボールがへこんだ状態かもしれません。

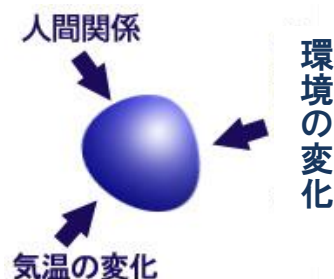
●ストレスのない状態



●ストレスのかかった状態



ストレッサー



2 ストレスと上手につき合う

残念ながらストレスをなくすことはできません。生きている限りストレスは無くなりません。と言うのは、ストレスとは、本来、生物が外的あるいは内的な刺激に適応していく過程そのものを概念化したものだからです。つまり、気候が変わればそれに適応し、心理的なショックを受ければそれに適応していく。そのような環境に適応していく時の反応とプロセスのことをストレスというのです。驚いたことに睡眠中にもストレスはあります。たとえば、睡眠中に寝返りをうつのは、体の特定部分にストレスがかかりすぎているためです。という事からもストレスをこの世からなくすことはできないのです。

ストレスはなくすのではなく、ストレス状態に対して上手に対処すると考えるのが上手につき合っていくコツです。そこでストレスと上手につきあっていくためにポイントとなるのが、ストレスへの「対処法（解消法）」を見つけるという事なのです。しかもできるだけ多様な対処法をあらかじめたくさん身につけておくことが大切なポイントなのです。例えば、大声で歌う、音楽を聴くなど多様な対処法を身につけていれば、つまり幅広い対処法を持っていれば色々なストレスに柔軟に対処でき、おまけにそんな経験を多くつむことで自分も成長することができるのです。是非、これからの生活の中で自分のストレス解消法を見つけてみてください。最後に、対処法は自分一人で行うものだけでなく、人に相談をする（人と話す）という対処法もあるという事は忘れないでください。

5月の行事予定

日	曜	予 定
1日	月	二者面談Ⅲ 衣替え移行期間開始
2日	火	二者面談Ⅳ 開校記念日 学校朝会②
3日	水	憲法記念日
4日	木	みどりの日
5日	金	こどもの日
6日	土	
7日	日	
8日	月	二者面談Ⅴ 尿検査一次
9日	火	尿検査一次 歯科検診1年 6組 通信陸上大会準備会
10日	水	市内通信陸上大会
11日	木	生徒朝会② 市内通信陸上大会予備日 内科検診(2年生)
12日	金	県学力学習状況調査(3年生)
13日	土	土曜公開 部活動保護者会(参観後 15:00~) 諸活動停止期間(19日朝まで) PTA総会 ※弁当持参
14日	日	
15日	月	振替休業日(5月13日分)
16日	火	県学力学習状況調査(1年生) 歯科健診(3年生)
17日	水	県学力学習状況調査(2年生)
18日	木	1学期中間テスト1日目
19日	金	1学期中間テスト2日目 生徒総会学級討議(3・4校時)
20日	土	
21日	日	
22日	月	
23日	火	学年朝会②(2年生) 尿検査二次
24日	水	学年朝会②(3年生) 専門委員会②
25日	木	学年朝会②(1年生) Hyper-QU①(6校時)
26日	金	6組交流遠足 PTA運営委員会
27日	土	
28日	日	
29日	月	
30日	火	3年生SU調査① 歯科検診2年
31日	水	学年朝会③ 眼科検診

発育測定の様子



生徒朝会の様子

