



円中ニュース

No 2 (令和2年5月11日)

発行 茅ヶ崎市立円蔵中学校

校長 中村 一生

「ステイホーム、3密、自粛」と言われ2か月が過ぎました。学校も緊急事態宣言延長に伴い休業が続いています。例年この時期は「新しいクラスに慣れはじめ・・・」「部活、がんばっています！春の大会は・・・」と書き始めるのですが、残念ながら今は先生や友達と顔を合わせることさえできません。日本全体が先の見えない不安と向き合いながら、この苦難を乗り越えようと頑張ってる状態です。そんな中で、皆さんは毎日をどのように過ごしていますか？周りから「生活のリズムを崩さないように！」とか「計画を立てて、しっかり学習に取り組みましょう！」とか言われても・・・。なかなか難しいですね。最近、「理由もなくイライラする。急に不安な気分になる。」なんてことはありませんか？見通しが立たない状況や、生活環境も制限された状況の中では行動意欲の低下や、自分でも気づかないうちにストレスが溜まっていることがあります。何が？なんで？どうしたら？という状態がストレスなのです。逆に、「何が辛いのか（嫌なのか）」など、それに対してこのように対処してみよう」などと具体的に自分で考えられると、ストレス状態は改善できるのではないのでしょうか。裏の質問に答えながら、自分なりの対処の仕方を考えてみましょう。自分の心を健康に保つことも大切なことです。

「自分を守る」「大切な人を守る」という想いをもって、あと少し休業期間をがんばっていきましょう。明けない夜はない！

何か困ったことがあれば遠慮なく学校に連絡をしてください。



(現段階での) 今後の行事等の方向



現在のところ残念ながら、6月以降の行事予定などを考えることが困難な状況です。現段階で考えられていること、決定されていることについてお知らせいたします。

体育大会（全校行事）～現段階では、9月中旬に縮小した状態で開催予定です。

コーラス大会（全校行事）～市内全中学校が、茅ヶ崎市文化会館での開催は中止となります。

文化発表会（全校行事）～中止いたします。

40周年式典（周年行事）～中止いたします。

授業参観・懇談会～9月までは実施しません。

修学旅行（3年生）～現段階では9月下旬に実施の方向で調整中です。

野外活動（2年生）～現段階では9月下旬に実施の方向で調整中です。

*実施の方向で調整中については、あくまでもその段階で、通常通り（あるいはそれに近い状況で）学校が再開できている場合を想定しています。

次の質問を自分なりに考えて、答えを出してみよう。

| No | 質問内容 | 誰に（何に）、どんなときそう感じるか、それはなぜだと推理するか。 | どうしたら、それが回避できるか。助けてくれる人は誰がいるか。 |
|----|-------------------|---|---|
| 例 | 怒りを感じる | ゲームしているとき、お母さんが側にいる時。また、ゲームを注意され、勉強しなさいと言われると思うから | 先に「〇〇時になったら、勉強するから」と宣言しておく。または、あえて見えるところで勉強している姿を見せておく。 |
| 1 | イライラする | | |
| 2 | さみしい気分だ | | |
| 3 | 勉強する意欲がない | | |
| 4 | よく眠れない | | |
| 5 | 自分の気持ちをわかってほしいと思う | | |
| 6 | 何をしたらよいか？わからない | | |

写真は、美味しい春の山菜です。なんという山菜でしょう！

①



②



③



④

