



## 「不安」や「緊張」を受け入れること



梅の花がほころびはじめ、寒い中にも春の気配が感じられる頃となりました。

先日、スクールカウンセラーの梶原先生から、3年生に向けて不安や緊張への対処についてお話ししていただきました。まずは、人間に不安があるのは当たり前であること、だからこそ人類の今の繁栄につながっている、ということをお話しいただきました。そのうえで、目の前の進路選択に向け、より大きな不安や緊張を感じる場面がある3年生に、心理学の知見を活かした対処方法をいくつか紹介していただきました。

一つは、「リラクゼーション法」です。こぶしを握り全身に力を入れ、その後脱力することで、心身の緊張を和らげます。先生の声掛けで、皆で一緒に実践しました。また、緊張感が強い時に、意識的に注意を他のことに向ける方法もあるそうです。試験会場等で緊張が高まったら、他の人の服装を観察する等、意識をそらすことで、少し心を落ち着かせることができるとのことでした。

ストレスに対処するには、認知、つまり物事の考え方や受け取り方を変化させていくことが効果的だというお話もありました。例えば、「あと一カ月しかない」→「まだ一カ月ある」と気持ちを切り替えるなど、マイナスに感じていることも、見方を変えることで前向きに感じるすることができます。そして、一人で抱え込まないで人に話すことで、心が軽くなり、課題を乗り越える知恵や希望を得ることにつながってほしいとのことでした。何より、心理の専門家である梶原先生でも緊張する場面があるという話から、人は誰でも緊張するということを実感するとともに、お話しいただいた梶原先生の存在が近くなったように感じた人も多いのではないのでしょうか。今日のこの経験を、この先の人生においても心に残し、生かしてほしいと思います。



## あたたかい感動につつまれた「2学年駅伝大会」

1月13日(火)、冬晴れの寒風の中、2学年の駅伝大会が実施されました。例年、体育の長距離走のまとめとして、クラス対抗のグループ走駅伝という形で行っています。当日は、どのグループもお互いに励まし合いながらそれぞれの力を発揮し、一生懸命走っている姿を見ることができました。7組の皆さんも、一人ひとりが自分のペースでしっかり走り切っていました。



毎年のことですが、グループの中で声を掛け合いながら走っている様子、周りがそれを応援し、最後は一緒に走ってゴールを目指している姿、そして終わった後の清々しい笑顔に感動させられます。走るのが得意な人も、そうでない人もいる中、高めあい、支え合う姿を見ることができました。

閉会式では、生徒の皆さんから、「達成感を味わえた。」、「一人で走るのはつらいけど、みんなと走って頑張れたし、楽しく走ることができた。」、「応援の力を感じた。」、「応援したり走ったりすることで、絆が深められた」、「プレッシャーがかかる中で全員走りきれたことで、精神的に強くなった。」などの声が聞かれました。一生懸命取り組んだからこそ得られたものを大切に、これからもさらに成長を続けていってほしいと思います。



駅伝大会結果：敢闘賞…7組 優勝…2組 準優勝…3組 3位…1組

## 学びのあった3Eの時間 ～1学年「手話学習」～

1月14日(水)3Eの時間に、1学年は福祉体験学習として手話学習を行いました。

当日は茅ヶ崎市聴覚障害者協会、手話サークル茅の会の皆様にご来校いただき、体育館での講義の後、各教室で実際に手話を指導していただきました。

事前学習の成果もあり、どの学級も積極的に取り組んでいる様子がみられました。生徒の皆さんの感想には、「手話を学ぶ楽しさと、伝えることの大切さ、難しさを知った。手話を通して新しい世界が広がった」、「耳が聞こえない方とは壁があるように感じていたが、コミュニケーションがとれて楽しかった」、「言葉を伝えるには、相手を思いやる気持ちが何よりも大切」、「手話は会話するだけでなく、ジェスチャーなども使って感情を表せると知った」などの感想がありました。コミュニケーションには、「理解したい」、「伝えたい」という気持ちが大切だと感じた時間でした。

今回も、円蔵中学校のためにご来校いただきありがとうございました。



## 卒業式に向けて準備をしています。

今、7組では、卒業式の日と並べるプランターの色付けをしています。それぞれが、思い思いの色をていねいに塗り重ね、個性的で色鮮やかなプランターが次々と完成しています。

そして、今年も地域の生花店さんからビオラやパンジーなどの花の苗を寄付していただきました。こちらも7組の皆さんが正門脇の花壇に植え、冬の景色に彩りを添えてくれています。いつも地域の方が気にかけてくださっていることに感謝しております。ありがとうございました



二月の主な行事予定

日	曜	朝読	学校行事	日	曜	朝読	学校行事
1	日			17	火		1・2年後期期末試験 共通選抜学力検査(3年学活・下校)
2	月		常任委員会	18	水		1・2年後期期末試験
3	火		全校朝会 校内授業研究会(5校時)	19	木		1・2年後期期末試験 教室ワックスがけ 食育の日
4	水			20	金	○	
5	木	○	授業参観・懇談会(1, 2年・7組)	21	土		
6	金	○		22	日		
7	土			23	月		天皇誕生日
8	日			24	火		ALT来校
9	月			25	水		中央委員会 3年校外学習
10	火		ALT来校	26	木		学校運営協議会 3E全体発表会
11	水		建国記念の日	27	金		1・2年、7組防災学習 共通選抜合格発表(3年学活・下校)
12	木		みんななかま展(～2/16)	28	土		
13	金			1	日		
14	土			2	月		あすなる講演会
15	日			3	火		ALT来校
16	月		7組校外学習	4	水	○	

2月5日(木)は、1, 2年、7組で授業参観・懇談会を予定しています。多くの保護者の方のご来校をお待ちしております。

3月2日(月)は、あすなる講演会が実施されます。今年は手話を交えた独自のパフォーマンスでメッセージを伝えている「HAND SIGN」の皆さんをお迎えする予定です。

### 輝く円中生

#### ○校内書初め展

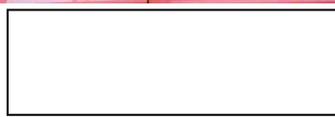
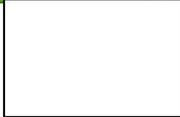
##### < 1 学年金賞 >



##### < 2 学年金賞 >



##### < 3 学年金賞 >



##### < 7 組 >



#### ○神奈川県明るい選挙啓発ポスターコンクール

(優秀賞)  
3年



#### ○高南一周駅伝競走大会

陸上部の皆さんが、各地区の代表として活躍しました!

