緑が丘

山形一中だより 第１１８号

令和６年２月１４日
発行 山形市立第一中学校

一中　いのちの日

こころのＳＯＳの出し方授業を行いました

２月９日に山形市保健所　精神保健・感染症対策室　精神保健係の６名の方を講師にお迎えして、「こころに負担を感じたときにするといいこと」について講話をいただきました。中学生は、心身の成長途中のため、何かと不安に振り回されやすい時期であること。ストレスとは、負担を感じて、脳の元気度が低くなり、判断や集中する力が減っている状態なので、よく眠ったり、読書をしたりして脳を休めることが大事であること。スマホやゲームは脳の負担になっているので、ストレスは減らせないことなどを教えていただきました。

また、ストレスがある状態を「紙風船」に例えて、「へこんだ紙風船は回復するけど、つぶれた紙風船は一人では回復しないので、『大きなかぶ』のお話のように誰かに助けてもらうことが必要」だと分かりやすく説明していただきました。さらに、具体的にどのように話せばよいか、聞けばよいかのモデルを示していただきました。ネガティブな感情・感覚との付き合い方や対処法を知って、心が安定しているよりよい大人へと成長していきましょう。

生きるうえで大事な感覚

大事な感覚	その感覚が減ると	こういう時は要注意
１．自信・他者信頼	不信感（自信のなさ）	自分なんて（できない、受け入れてもらえない）と思う
２．自律性（何かのせいにしすぎないこと）	恥と疑惑	批判が怖くて、やるべきことを先延ばし＆言い訳
３．積極性（前向きさ）	罪悪感	思わず人のせい＆やつあたり
４．自己効力感　※（やればできると思うこと）	劣等感	誰かと比較してため息

※４はエリクソンの表現は「勤勉性」

心理学者E. エリクソンのまとめ

（講演会の資料より）

一中生の活躍光る！おめでとうございます

山形誠筆会書道展　　県教育委員会賞　３年　多田里佳さん

山形南高撃杯争奪剣道大会　　男子団体　３位

１．２年生の保護者の皆さまへ

「部活動の地域移行・地域連携に向けた意識調査」にご協力をお願いします。詳細については生徒に配付した右のプリントをご覧ください。

別紙２（保護者用）

市内の中学校１・２年生の保護者のみなさまへ

部活動の地域移行・地域連携に向けた意識調査のお願い

この調査は、今後の「山形市にとって望ましい部活動の地域移行・地域連携のあり方」を検討するために、お子さんの現在の状況や部活動についての考えなどについて、お聞きするものです。ご協力ください。

今までの部活動は学校で行われてきましたが、子どもの数が減ってきていることで、学校だけで部活動を続けるのが難しくなってきたのが現状があります。そのため、国の方針により、山形市でも、学校だけでなく、部活動を地域全体で支えていく仕組みについて考えています。また、学校ごとにより、部活の現状を把握し、地域の人たちも一緒に加えて、スポーツや文化活動の選択肢をふやし、子どもたちがさまざまな経験をする機会を増やすことも目指しています。まずは、来年に行われる部活動の進め方について、いくつかのモデル事業を行い様子を観察しています。

今年度のモデル事業（一部）

意識調査（アンケート）について

アンケートの結果は授業にも使うが、できるだけ多くの方からご意見をいただきたいので、可能な範囲でご協力下さい。

1、調査対象　・小学校５・６年生の保護者の皆様
・中学校１・２年生の生徒および保護者の皆様
・中学校の教職員の皆様
2、回答期間　令和６年２月９日（金）～２月２１日（水）
3、回答方法　次のアドレスまたは右のコードからお回答
フォームへアクセスし、ご回答ください。
（URL）http://req.yoga.ed.jp:8080/smart/rq.ex?t=-7008050051650066999
（二次元コード）
4、その他　山形市全体の調査結果は、ホームページを通じてお知らせする予定です。

この意識調査に関するお問合せは、山形市教育委員会 学校教育課まで
TEL 023-641-1212（内線830）