

北中だより

校訓：自主 明朗 協同

南島原市立北有馬中学校
令和6年9月10日発行
文責：校長 上田 敏浩

2学期が始まりました

台風10号の接近で夏休みも終わり、2学期が始まりました。生徒たちは、ほぼ毎日のように登校していましたが、改めて2学期のスタートを新たな気持ちで始めることができたようです。始業式では、次のような内容で話をしました。

2学期は充実の学期でもあります。学校行事がたくさんあります。これまで学習したことを生かし、様々な行事でも皆さんの身につけた力を発揮してほしいと思います。

3年生は、進路選択の大切な学期となります。自分で情報を手に入れどの方向に進むのがいいのかよく考え、先生方や家の人とも相談し、自分の答えを出しましょう。また、学校全体をリードしてくれる存在としての、さらなる活躍を期待しています。

2年生は、中学校生活の中間の学期です。1年後は進路選択の時期を迎えることを意識し、日々の学習や活動に力を入れていきましょう。

1年生は、中学校生活のリズムがつかめてきたことと思います。取組をさらに充実させ、学級のまとまりを大切にいきましょう。

今一度確認しておきたいことが3つあります。

1つ目は、相手の考え方や気持ちを知り、相手の良さを見つけ、お互いを思いあい、大切にする生徒であってほしいということです。学校生活だけでなく、家や地域でも、相手の嫌がることをしない、傷つけるようなことは言わない。自分は特に考えなく話したことで、受け取る側は不愉快な思いをすることもあります。言葉は人を幸せにしますし、傷つけることもあります。言葉をよく選んで使いましょう。

2つ目は、あいさつを大きな声でしたり、相手の様子を見て気づいて行動することです。北有馬中の良さは、たくさんありますが、その一つに、皆さんの人柄の良さが挙げられます。皆さんの持つ良さを生かした行動を、心がけていきましょう。

3つ目は、自分を見つめて前に進むということです。日々の自分を振り返り、時には立ち止まりながらもいいので、前を向いて日々を過ごしていきましょう。

楽しく充実した学校生活を過ごせるように、お互いに協力して、自分や他の人、北有馬中の良さを、さらに伸ばしていきましょう。

「ストレスを減らす10の引き出し」～SC 山田先生による特別授業～

9月5日（木）、1年生を対象に、スクールカウンセラーの山田先生に「ストレスを減らす10の引き出し」という内容で、特別授業を行っていただきました。

はじめに、「ストレス」についての学習を行いました。蓄積されると体調に影響を与えるものでもあることを教えていただきました。

続いて、ストレス軽減のための方法を、生徒たちは体験などを通して学びました。

「メタ認知」（自分を見つめるもう一人の自分）、「共感力」（相手の気持ちを汲んで話を聞く）「アサーション」（相手のことを尊重した発言）「リラクゼーション呼吸法」など学習しましたが、自分自身でできることでもあるので、日々実践してほしいと思います。

