



花巣蜂

は ち す は な

令和8年7月24日 第4号

新潟市立赤塚中学校

全校生徒158名 男子73名 女子85名

TEL 025-239-2029 FAX 025-239-3313

E-mail j703akatsuka@city-niigata.ed.jp

「SNSはメンタルをさげる?！」

人類の歴史のほとんどずっと、危険だらけの世界で生き延びるために、「他の人と連帯すること」が欠かせませんでした。それは、命をつないでいける可能性が高まるからです。「集団から追い出されること」は、確実に死を意味しました。そこで、私たちの脳は、孤独を大きな危険とみなすように進化したのです。

現代の私たちが生きる環境は、脳が進化したところと全く違います。今ほど「自分がダメ」に思える理由が多い時代はありません。SNSでは、常に見た目に完ぺきな人生を見せつけられます。投稿者の魅力的な生き方を見て、自分と比べます。投稿される写真は修整されていることもあります。なぜなら、少しでも素敵な自分を見せたいと誰もが思うからです。ちょっと編集すれば、見せたくないところは簡単に隠すことができます。そんな投稿を見続けることによって、「自分には到底追い付けない」と思ったり、自分と比べて敗北感を感じたりするのです。若者の多くが、起きているほとんどの時間、スマホを手にかけていますから、常に自分よりかわいくて、かっこよく、人気者がいることを思い知らされるのです。



この影響は、自分がヒエラルキーの下へ下へと落ちていき、「集団から追い出されるリスクが高まった」ように感じることに表れます。これは、私たちの脳が何よりも恐れていることです。危険だらけの世界で生きていたときも、自分と他人を比較することはあったかもしれません。しかし、その時代は150人くらいの集団で暮らしていました。ぱっと見渡すことのできるくらいの規模です。ところが現代は、SNSを通じて世界中の人と比べ合っているようなものです。それで、自分がヒエラルキーの下へ下へと落ちていき、「集団から追い出されるリスクが高まった」と感じてしまうようになるのです。

このように、脳がヒエラルキーの中で自分の地位が下がり続けていると感じると、心の健康を害してしまいます。一日に4～5時間SNSをやっている若者は、自分に不満をもっていたり、不安や気分の落ち込みを感じていたりするようです。特に10代の女子にその傾向が強いことがわかっています。なぜなら、女子の方が男子よりスマホを見ている時間をSNSに費やしているからだと言われています。調査対象になった15歳女子の62%が、心配、腹痛、不眠など長期的なストレス症状を訴えており、80年代と比べると、その数は倍以上になってしまいました。

このように1日に何時間も他人の完ぺきな生活と自分の姿を比べていると、「自分はヒエラルキーの一番下だ」「自分は集団から追い出されるかも」と誤ったメッセージを脳に与えてしまいます。それならば、このようなメッセージを送る時間を制限すればよいのです。つまり、SNSを見る時間を減らすのです。「SNSに費やす時間を1時間以内に留める」と心が元気になる可能性が上がると言われています。

脳内の神経伝達物質である「セロトニン」は、メンタルの様々な仕組みに影響を与えます。この「セロトニン」のレベルが上がると自信满满になり、下がると自信を無くし、自分の殻に閉じこもるようになります。ヒエラルキーの下へ下へと落ちていると感じると、「セロトニン」のレベルが下がり、「セロトニン」のレベルが下がると、「集団から追い出されるのでは…」と恐れる気持ちが高くなってしまいます。

夏休みは、メンタルを改善するためにも、「SNSに費やす時間を限定する」ことに挑戦してみましょう。明日からの31日間、自分の可能性にチャレンジする夏休みにしてください。

参考・引用：「メンタル脳」アンデシュ・ハンセン、マッツ・ヴェンブラード著、久山葉子訳（新潮社）



第31回 風輝祭に向けた活動始動!!



7月7日（火）の生徒朝会で、今年度の風輝祭スローガンが『高まる絆、強敵（ライバル）と仲間（とも）に』に決まったことが、生徒会長の3年A組〇〇〇〇〇さんから発表されました。

〇〇さんは、「このスローガンには、チームの仲間と絆を強め合い、そして風輝祭が終わった後には互いに健闘を讃え、互いに競い合った相手軍の赤中生とも絆を深められるようにしたいという思いが込められています。このスローガンを達成するために、全校で頑張っていきましょう」とスローガンに込められた思いを説明しました。

その後、1・2年生の各クラスの代表生徒が軍団抽選を行い、それぞれの軍の所属が決定しました。

各軍の編成、チームリーダーと応援団長、副応援団長、軍名、軍名に込めた意味（どんな軍を目指すか）は以下のとおりです。



1年生代表生徒の抽選



2年生代表生徒の抽選

青軍	1年B組、2年B組、3年青組	赤軍	1年A組、2年A組、3年赤組
チームリーダー：〇〇 〇〇 さん		チームリーダー：〇〇 〇 さん	
応援団長：〇〇 〇〇 さん		応援団長：〇〇 〇〇 さん	
副応援団長：〇〇 〇 さん		副応援団長：〇〇 〇〇 さん	
軍名 イリエワニブルー		軍名 緋炎麒麟（ひえんきりん）	
軍名に込めた意味（どんな軍を目指すか） イリエワニとは、現生の爬虫類の中で最大級の一種で、広い地域で頂点捕食者として君臨しています。攻撃的、そして圧倒的な勝者の風格をもつワニです。青軍は、赤軍だけではなく、見ている人も飲み込む勢いのあるアグレッシブな軍を目指します。		軍名に込めた意味（どんな群を目指すか） 緋炎とは、深く鮮やかな赤色を意味する「緋」と燃え盛る火を意味する「炎」のことです。麒麟とは、古代中国の伝説上の聖獣のことで、幸福や平和の象徴とされています。赤軍としての誇りを忘れず、リーダー同士はもちろん、団員みんな仲良く、熱い闘志で勝利を目指します。	

風輝祭に向けた準備が着々と進んでいます！

7月7日（火）の専門委員長会を踏まえ、7月16日（木）の専門委員会で風輝祭の競技運営について役割分担を話し合ったり、競技要項を作成したり、風輝祭の準備が着々と進んでいます。風輝祭の競技種目と担当する専門委員会以下のとおりです。

競技種目	担当専門委員会	競技種目	担当専門委員会
徒競走	体育・情報発信委員会	1学年種目	1学年委員会
選択種目A（玉入れ）	白鳥環境愛護委員会	2学年種目	2学年委員会
選択種目B（綱引き）	ボランティア美化委員会	3学年種目	3学年委員会
選択種目C（リレー）	応援団委員会		

また、7月7日（火）から風輝祭のリーダー活動が行われています。各軍の応援団長・副団長・応援団幹部の生徒は、応援合戦に向けて、応援の流れや隊形変化、応援で使用する曲と振り付けなどの練習を一生懸命に行っています。また、道具係の生徒は、自分の所属する軍に関わらず、互いに協力しながら応援合戦で使用する道具の製作を行いました。協力し合った甲斐もあって、完成予定日までに全ての道具を製作することができました。



協力して道具を製作しています

7月21日（火）の放課後には、風輝祭応援中間発表会がランチルームで行われました。当日の応援合戦を想定して、使用する曲目に合わせて振り付けを披露し合い、隊形移動などについては口頭で説明を加えました。中間発表会後の反省会では、上手いかなかったところを振り返り、反省点を記録していました。お互いに現状を発表し合うことで、よい刺激を受け、夏休み明けからの風輝祭練習に向けて見通しをもつことができました。



風輝祭応援中間発表会



前期前半の振り返りと夏休みに向けて



1年A組 ○○ ○○○さん

私は入学してから、小学校と違うことに戸惑いながらも、多くのことを経験し、学んできました。私が特に大変だったことは、授業の受け方や学習の進め方、そして定期テストです。

授業は内容が深く、すぐには理解できず難しいと感じることも増えたので、家でも理解するまで繰り返し学習することを心掛けました。

定期テストでは、範囲が広く、計画的に学習をすすめることの大切さに気づくことができました。しかし、ワークなどの提出物を終わらせることを優先して、分からないところをそのままにしまったところもありました。そのため、次からは提出物をもう少し早くから進め、丁寧に取り組みたいです。

夏休みは課題を計画的に終わらせ、今まで学習したことを復習する時間を取るようにしたいです。

2年A組 ○○ ○○さん

私たちの学年、2学年は不思議な学年だと思います。みんな好きなものも性格もバラバラで、個性に満ち溢れています。私は今年の4月から2学年委員をやらせてもらっていますが、この委員会に入ってから、今まで見えていなかったことが見えるようになりました。それは、みんな個性がバラバラだけど協力する力はみんな一緒なことです。私が見てきて印象に残った出来事は、学年朝会のとき、時間通りに終わらせられるように、みんなが早めに片付けをしてくれたことです。このときは、「みんな違うけど、みんな一緒なんだな」と実感して、なんだか嬉しくなっちゃいました。「全員が絶対楽しい！」は出来るか分からないけれど、これからも出来るだけそれに近い学校生活をみんなが送れるように、全力で支えます。みんな一人一人が幸せな学校生活を送れますように....。

3年A組 ○○ ○さん

前期に私が頑張ったことは、サッカーと学校生活です。

サッカーでは、県大会で優勝することができました。練習から声を出してチームを盛り上げることを意識し、自分の技術を高めるために練習してきました。その結果、自分自身だけでなく、チーム全体としても大きく成長することができました。

学校生活では、風輝祭の幹部を務め、みんなと打ち合わせをしたり、積極的に行動したりすることを心がけています。幹部としての責任感を持って取り組むことで、自分も成長できていると感じます。

夏休みの目標は、北信越大会で優勝すること、実力テストへの対策です。そのために、勉強とクラブ活動を両立させながら、一日一日を大切に過ごしていきたいです。

バレーボールで気持ちのよい汗を流しました ～夏季球技大会～

7月22日（水）に、夏季球技大会が行われました。球技大会の目的は、「競技を通して、クラスの団結力を高めるとともに、他学年の生徒との親睦を図る」ことです。

種目は、男女別の7人制バレーボール。今回の球技大会では、3年A組の男子が2チームに分かれ、男子は6チームのトーナメント戦で、3年A組の女子は1チームで出場し、女子は5チームのトーナメント戦で優勝を目指しました。暑さ対策のため授業の入れ替えを行い、午前中の実施となりました。各自がこまめな水分補給を行うとともに、試合のないクラスはランチルームでクールダウンするなど、熱中症対策を徹底し、気持ちのよい汗を流すことができました。



賞状と記念撮影する代表生徒

結果：＜男子＞優勝：3年青組 準優勝：3年赤組 ＜女子＞優勝：3年A組 準優勝：2年B組

木山小・赤塚小で「あいさつ運動」を行いました！！

7月6日（月）と7月7日（火）に赤塚小学校、7月9日（木）と10日（金）に木山小学校で、生徒会応援団委員会の生徒が登校時の「あいさつ運動」を行いました。この「あいさつ運動」は、新潟市一貫教育推進協議会が推進する小中一貫教育の独自プログラムとして、平成30年度から実施しているものです。小学校の児童とともに赤塚中学校の生徒が、登校してくる小学生を爽やかなあいさつで迎えることができました。また、小学校でお世話になった先生ともお会いすることができ、「あいさつ運動」で小学校を訪れた生徒たちは、とてもうれしそうでした。



小学生にあいさつする生徒

『高校説明会』を通じて進路に対する意識を高めました！

6月25日（木）に、3学年PTA主催の『高校説明会』が行われました。公立4カ校、私立2カ校の校長先生や入試広報担当の先生から、各校の特色や学校行事、卒業後の進路などについて、お話を聞くことができました。『高校説明会』を振り返って、3年A組のAさん、Bさん、Cさん、Dさん、Eさんからインタビューに答えてもらいました。

Q1：『高校説明会』に参加するときに意識したことはありますか。

Aさん：自分が知らないことを知ろうと思って参加しました。高校の授業の受け方で中学校と異なっている点、公立と私立のイメージ以外で違うことはないかなど、意識してお話を聞きました。

Q2：『高校説明会』で学んだことは何ですか。

Bさん：中学校は45分～50分授業ですが、高校では55分授業があること、どんな大学に進学しているか、各校がどんな生徒を求めているか、どのように学校が運営されているかを学びました。

Q3：『高校説明会』を通じて「これからこうしていこう」と思ったことはありますか。

Cさん：「中学校で出来ることはやろう」から、「高校に繋がることはまだある。特に、高校の勉強に繋がられるように学習していこう」と考え方を考えることができました。

Q4：どうして、そう思ったのですか。

Cさん：授業の内容が中学校のレベルとは違うため、自分がそれに追いつくには、今から意識して取り組む必要があると思ったからです。

Q5：夏休みに、どんなことができると思いますか。

Dさん：夏休みのうちに、自分からどんな高校があるか調べて、進学したいと思える高校を決めたいと思います。また、中学1年生から3年生の苦手な単元の学習を克服できるように取り組みます。

Q6：『高校説明会』の目的は達成できたと思いますか。

Eさん：来てくださった先生の話をしっかり聞き、自分自身の次のステップについて考えることができたので、達成できたと思います。

Q7：『高校説明会』に来てくださった先生方や企画をしてくださった保護者の方に一言お願いします。

Bさん：自分に合った進路を決めるための貴重な機会を設定していただき、感謝しています。



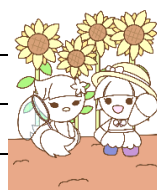
高校の説明を聞く様子

3年生が総合的な学習の時間に、『高校説明会』の振り返りを行い、各高校の教育目標や校是、沿革、その学科で学べること、部活動、進路、入試情報などをまとめ、全校生徒で共有できるよう、掲示してくれました。1年生や2年生が足を止めて、掲示物を読みながら、自分の進路について考えたり、友だちと情報交換し合ったりする姿が見られています。貴重な学習の成果を共有してくれた3年生の皆さんに感謝します。



高校の説明を読む下級生

夏季休業中・8月の主な予定



7/27（月）	夏季休業開始日 AS 数学	8/15（土）	全国大会（～24日）
29（水）	ALT 部休日	17（月）	学校閉庁日
30（木）	新潟高校、新潟商業体験入学	18（火）	図書館開館日（9:00～12:00）
31（金）	万代高校体験入学	19（水）	新潟西、新潟工業体験入学 ALT
8/3（月）	学校運営協議会小中合同会 北信越大会	20（木）	新潟市英語発表会 巻高校体験入学 図書館開館日（9:00～12:00）
4（火）	新潟南高校学校説明会	21（金）	3年生実力テスト 図書館開館日（9:00～12:00）
5（火）	巻総合高校体験入学 ALT	24（月）	図書館開館日（9:00～12:00） 夏季休業終了
10（月）	学校閉庁日	25（火）	授業開始日
11（火）	山の日	26（水）	全校道徳 ALT 同窓会役員総会
12（水）	学校閉庁日（～14日）	31（月）	短縮時程 専門委員会 教育実習開始 AS 数学 スクールカウンセラー来校日