教育目標　　「明るく」「賢く」「強く」「やりぬく」

花巣蜂
はちすはな

令和８年８月３１日　第５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

不安に対処するためのテクニック

３１日間の夏休みが終わり、再び授業がスタートしました。夏休み中にたくさんいろいろな経験をし、楽しく過ごすことができたのに、学校が始まるのは少し不安だなと考えている人もいるかもしれません。そこで、「不安に対処するためのテクニック」について説明したいと思います。

私たちの脳の中では、１日に何百もの感情が生まれています。辛い感情ならない方がいいと思いますが、落ち込まない人や不安を感じない人はいません。では、どうすればいつも幸せな気持ちでいられるでしょうか。結論から言うと、それは無理です。ハッピーで明るい感情しかなかったら、人類はずっと前に絶滅しています。脳にとってはその人を生きのびさせることが何より重要な任務であるため、感情が重要になってきます。なぜなら感情こそがその人のメンタルを左右し、行動に移させるための手段だからです。

脳が、そろそろ休憩した方が良いと判断すると、「疲れた」と感じ、エネルギーが足りなくなると、「お腹が空いた」と感じ、「これは危険な状態だ」と判断すると、激しいストレスや不安を感じるのです。

脳が進化したのは今とはまったく違う世界で、私たちが今でもサバンナで狩猟採集の生活をしていると思っています。それで、危険や何かが起こる可能性に激しく反応してしまうのです。人類の歴史のほとんどずっと危険な世界にいたため、脳は今でも「昔のままの世界にいる」と勘違いしているのです。ですから、メンタルを安定させたくても、感情によってひどく辛い思いをすることがあるのです。

しかし、感情は危険なものではありません。この点を理解すると自分の気持ちをもう少しコントロールできるようになります。

例えば、夏休みのような幸せな時間は過ぎてしまうものです。気分が良い状態は必ず終わりがやってきます。サバンナで暮らしていた時代なら、安全に食べ物を手に入れることができると、脳は「満足」や「幸せ」という感情を「ご褒美」として与えてくれます。しかし、何ヶ月も満足したままではいられません。この「満足」や「幸せ」という感情は、また食べ物を探すという新しいモチベーションとなり、すぐに消えてしまうのです。これと同じく、夏休みが終わってちょっと不安になるのは当然です。

では、不安とはそもそもどんなものでしょうか。心配と同じような感情ですが、心配より強く長く続きます。不安は事前のストレスと言うことができます。例えば、先生に叱られたという現実の危険によって引き起こされるのが、ストレスです。一方、先生に叱られたらどうしよう、危険かもしれないと考えるときに引き起こされるのが不安です。不安もストレスも身体の中で起きている反応は同じですが、不安は実際に危険でなくても沸き起こります。もし、皆さんが夏休み明けの学校生活に不安を感じたら、「脳が勘違いしているだけ」と考えてみてください。

不安は自然な防御メカニズムで、人類の歴史を通じて、私たちを危険から守ってきました。私たちが不安を感じるのは、脳が正常に機能している証拠です。脳は、ちょっと困ったことになっているだけでも、必死に私たちを守ってくれているだけなのです。

具体的な不安に対処するためのテクニックの一つ目は「呼吸」です。４秒かけて吸い、６秒かけて吐く深呼吸を何度かすると不安な感情が和らぐようです。二つ目は「つらさを言葉にすること」です。できるだけ正確に自分の感情を表現してみると、自分を客観的に捉えて感情に影響されなくなるそうです。

（８月２６日の全校道徳でSOSの出し方について考えました。あとの記事をご参照ください。）

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）

「ＳＯＳの出し方に関する授業」（全校道徳）を行いました

夏休み明け２日目の８月２６日（水)、「新潟県自殺予防教育プログラム」にもとづく、「SOS の出し方に関する授業」を全校一斉に各学級で行いました。この取組のねらいは、「SOS の出し方に関する授業」の実践を通して、生徒が SOS を出しやすい環境を整備し、教育相談の充実を図ることです。

１年生の授業　Step １　「自分の気持ちを言葉で表現しよう」

ねらい：気持ちを表現する言葉に触れる活動をとおして、自分の気持ちに気づき、言葉で表現できるようになる。

ワーク１では、気持ちを表す言葉を、１分間で出来るだけたくさんワークシートに書くことにより、気持ちを表す言葉について考えました。ワーク２では、みんなと一緒に頑張った A さんと友だちとケンカした B さんの気持ちを考え、気持ちを言葉で表現する必要性について考えました。ワーク３では、印象に残っている出来事を取り上げ、自分の気持ちを振り返り、言葉で表現してみました。そして、最後に授業で考えたこと、分かったことをまとめました。

２年生の授業　Step ２　「かかえこまずに相談しよう」

ねらい：相談する場面の練習をとおして、相談相手や相談方法について具体的なイメージをもち、悩んだとき等に相談できるようになる。

ワーク１では、友だちからイヤなことを言われていて、やめてほしいけど、はっきり言うと、きらわれそうだし、どうしたらいいか分からない A さんについて、相談するときのポイントについて考えました。ワーク２では、シナリオにしたがって、友だちに相談する方法をロールプレイで練習しました。ワーク３で、困ったときに、だれに相談するか考え、どのような言葉で相談を始めるか考えました。最後に、助けを求めることの大切さや、いつでも先生に相談してもらいたいという願いを生徒に伝え、電話相談等も活用できることなどを説明しました。

３年生の授業　Step ３　「相談を受けたらどうしよう？」

ねらい：相談を受ける場面の練習をとおして、共感的にかかわる方法と大人につなげる必要性について理解し、上手に相談を受けられるようになる。

ワーク１では、自分の悪口を言われている気がして不安になっている友だちの相談を受けた６人の中で、相談を受けるのが上手だった人とその理由について班で話し合い、相談を受けるときのポイントを考えました。ワーク２では、シナリオにしたがって、友だちから相談を受ける方法をロールプレイで練習しました。ワーク３で、授業を振り返り、友だちから相談を受けたとき、何を心がけて、どう行動するかについてワークシートに記入しました。最後に、授業で発見したポイントを意識して相談を受けてもらいたいことを伝え、相談窓口があることを説明しました。

〇〇〇〇〇さん　〇〇〇〇さん（３年生）英語発表会 スキット部門で発表

８月２０日（木）に、黒埼市民会館で第 35 回新潟市中学校英語発表会が行われました。赤塚中学校からは、３年Ａ組の〇〇〇〇〇さんと〇〇〇〇さんが参加し、“How to study for exams”と題したスキットを発表しました。

スキットの主な内容は以下のとおりです。

３年生になり受験が迫ってきている２人は、自分たちの受験勉強のやり方について雑談しています。そして、話題は英語の勉強法についてとなります。英単語や文法、リスニングや英文読解の学習の進み具合について尋ねる〇〇さんに、自信満々に答える〇〇さん。でも、実際の学習の進み具合はどうでしょうか。そして、話題の英語のテストはいつ行われるのでしょうか。とてもユーモアにあふれる発表で、会場を大いに沸かせていました。

９月１日（火）の全校朝会で、スキットを発表してもらうことになっています。実際の学習の進み具合やスピーキングテストの練習の様子、実際の英語のテストはいつ行われるのか、〇〇さんは英語のテストはいつだと思っているかなど、発表を見て聞き取ってみてください。

夏休みに多くの生徒がボランティアに参加しました！

佐潟まつりとうろうづくり

８月２日（日）、西新潟商工会赤塚出張所で行われた佐潟まつりこどもとうろうづくりのボランティアをはじめ、赤塚こども園やなの花こども園、小規模多機能ホーム桜井の里・あかつかの家などでのボランティア活動に１年生と２年生からたくさんの生徒が参加して活動しました。また、佐潟まつりのこどもとうろうの設置や後片付けのボランティアにも多くの生徒が参加の手を挙げてくれました。

こども園でボランティアを行った生徒たちは、「園庭やお絵かき、読み聞かせなどで子どもたちと遊んだり、お昼のお茶出しや園内の清掃、プールの片付けなど、先生のお手伝いをしたりしました。大変なこともありましたが、子どもたちとふれ合ったり、遊んだりして楽しかったです。子どもたちがとても元気で、自分たちも元気をもらった気分です。ボランティアに行ってよかったと思います」と感想を述べてくれました。

１年Ａ組　〇〇〇〇さん　ＪＯＣジュニアオリンピックカップ　第 19 回全日本ジュニアテコンドー選手権大会　銅メダル獲得!!

全日本テコンドー協会（AJTA）が主催する標記大会が、７月 25 日(土)～26 日(日)にロートアリーナ奈良で開催され、キョルギ（組手）中学生女子－37kg 級に１年生の〇〇〇〇さんが参加し、銅メダルを獲得しました。（キョルギは、オリンピックの正式種目です。）

〇〇さんは、「準決勝で敗れた相手は世界大会に出場した経験のある選手で、とても強く、２ラウンド先取されて悔しかったです。今回の大会に向け、体力をつけるトレーニングや組手の技の強化に努めました。初戦は見事に勝利でき、練習の成果を出せたと思います。今回の試合を振り返って、弱点を改善し、将来はオリンピックに出場したいと思います」と力強く語ってくれました。

赤塚中学校同窓会様よりグラウンド用朝礼台を寄贈していただきました

これまでのグラウンド用朝礼台が腐食により破損してしまい、昨年度の風輝祭では使用できませんでした。風輝祭を目前にして、学校に関係する皆様と相談を重ねる中で、赤塚中学校同窓会様よりグラウンド用朝礼台を寄贈していただくことになりました。風輝祭当日に、全校生徒や保護者の皆様に披露させていただきます。感謝を込めて大切に使わせていただきます。

保小中連携推進協議会夏季研修会 兼 学校運営協議会小中合同会 を行いました

８月３日（月）、学区のこども園の園長先生をはじめ、木山小学校・赤塚小学校・赤塚中学校の教職員、学校運営協議会委員、ＰＴＡ役員等が合同で標記の研修会を行いました。

全体会では、、〇〇 〇〇 様（〇〇〇　〇〇〇〇代表）を講師として、「非認知能力の観点からのいじめ対策」をテーマにしてオンデマンド講演会を実施しました。講演会では、いじめの未然防止に向けて、子どもたちが自分自身を知り、相手を想う力を育てることの大切さを非認知能力の観点から学びました。また、自分の感情を客観的に理解し、自分の行動を見つめるためのトレーニングのあり方について、具体的な指導事例に関するお話もうかがいました。

その後の分科会では、２つの分科会に分かれ、「いじめを防ぐために学校・家庭・地域でできること」と「赤塚地区における児童生徒の生活習慣に関するアンケート（令和７年１２月実施）」の結果にもとづいて、「睡眠時間を確保するために学校・家庭・地域でできること」について、小グループでの話し合いを行いました。どの分科会も活発な意見交換がなされ、参加者が学校・家庭・地域などそれぞれの立場で、どんなことができるのか確認し合い、考えを深めることができました。

教育実習生からインタビューに答えてもらいました！

大学により異なりますが、８月３１日（月）～９月１１日（金）の２週間、または９月１８日（金）までの３週間、２名の教育実習生が教育実習を行うことになりました。そこで、２名の教育実習生にインタビューしてみました。短い期間ですが、全校生徒の皆さんも積極的に話をしたり、授業に真剣に取り組んだり、かかわったりして、充実した教育実習になるように協力してもらいたいと思います。

以下の項目で、インタビューに答えてもらいました。

①自己紹介　②中学校の思い出　③高校の思い出　④大学で学んでいること　⑤教育実習にむけて一言

〇〇〇〇〇先生（学年所属：１年生・教科：国語）

①→〇〇大学〇学部〇〇〇〇〇学科４年の〇〇〇〇〇です。〇〇小学校出身です。

②→〇〇〇〇中学校に進学し、バスケットボールに打ち込んで、全国大会に出場できたことが思い出です。

③→高校は県内のバスケットボール強豪校に進学し、寮生活を送りました。教室に炊飯器を持ち込み、授業前におにぎりを食べるなどして、身体づくりに取り組んだことが思い出です。

④→大学では、日本の近代文学を主に学んでいます。卒業論文では、宮沢賢治の『オツベルと象』について研究しています。

⑤→地元の中学校で教育実習ができることをありがたく思っています。ちょうど３週間の教育実習の間に風輝祭がありますので、その準備や練習の活動を通じて全校生徒の皆さんと素敵な思い出が沢山できたらうれしいなと思います。
よろしくお願いします。

〇〇　〇〇先生（学年所属：１年生・教科：数学）

①→〇〇大学〇〇学部〇〇〇〇専修４年の〇〇〇〇です。出身は〇〇市（旧〇〇町）です。

②→バスケットボール部で仲間と一緒に一生懸命に取り組んでいました。部長として、チームをまとめることのむずかしさを学びました。

③→学習と部活動の両立に苦労したことが一番の思い出です。片道１時間の通学時間を上手く使って学習に取り組みました。

④→大学では、数学について深く学ぶとともに、統計学を専攻しています。併せて、数学の教授法についても学んでいます。

⑤→２週間の教育実習となりますが、授業や学校生活全般を通じて、全校生徒の皆さんとふれあい、多くのことを学んでいきたいと思っています。そして、自分自身もいろいろなことにチャレンジし、充実した教育実習にしたいです。
よろしくお願いします。

９月の主な予定

8/31（月）	短縮時程　教育実習　AS 数 スクールカウンセラー来校日	9/16（水）	短縮時程　ALT　専門委員会 スクールカウンセラー来校日
9/1（火）	全校朝会	18（金）	午後短縮授業　３年生消費生活講座
2（水）	短縮時程 ALT 風輝祭優先期間(～11 日)	21（月）	敬老の日
3（木）	短縮時程	22（火）	国民の休日
4（金）	短縮時程	23（水）	秋分の日
7（月）	短縮時程	24（木）	短縮時程
8（火）	短縮時程　風輝祭打合せ	25（金）	午前短縮　昼清掃　佐潟クリーン活動
9（水）	短縮時程　風輝祭予行	26（土）	３年生実力テスト
10（木）	短縮時程　風輝祭予行(予備日)　部休日	27（日）	潟普請
11（金）	第 31 回風輝祭　部活なし	28（月）	佐潟クリーン活動（予備日）
14（月）	風輝祭（予備日）	29（火）	生徒朝会　AS 数
15（火）	いじめアンケート　AS 英語	30（水）	ALT