

休み時間の光景 — 6人集まれば文殊の知恵？ (11月29日 3の3)

日数を数えるカウントダウン。今、個人的にしていることが2つあります。1つは来年3月末までの残り日数です。今日で245日が過ぎ、残り120日となります。もう1つは「10年と265日」。東日本大震災から経過した年月です。

限られた1年の日数を自覚し1日1日を大切に過ごしたい。また、出身地が双葉町である私にとって大震災を忘れないために、その後の日数を数え始めました。毎日やるべきことを記すノートに、それらの日数を最初書き込むことがルーティンとなっています。

階段踊り場にある学年掲示板にも、これまで二度ほどカウントダウン表示がされました。覚えていますか。修学旅行までの日数と菊竹祭までの日数です。特に実施が危ぶまれた修学旅行では、「あと1日」になったときのうれしさを今でも覚えています。

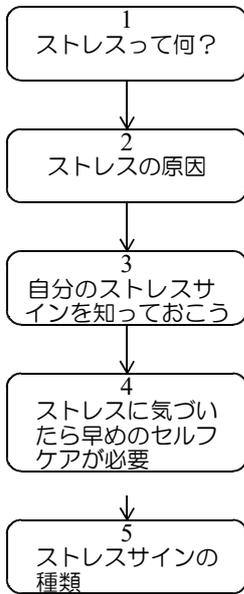
今日12月1日で「100日前」になることがあります。皆さんの卒業式までの残り日数です。来年のことをあまり早く言うと〇〇に笑われてしまいます。掲示板でのカウントダウンはもう少し先としましょう。

カウントダウン

ストレスマネジメント②

先日、スクールカウンセラーの秋元先生から「受験期のストレスにどう向き合い対応していくか」——ストレスマネジメントについてお話がありました。その内容を紹介します。

A ストレスを知る



秋元先生は分刻みのカウンセリングスケジュールの中、受験を迎える3年生のために、ストレスとの向き合い方について話して下さいました。

秋元先生は次の3点について話されました。

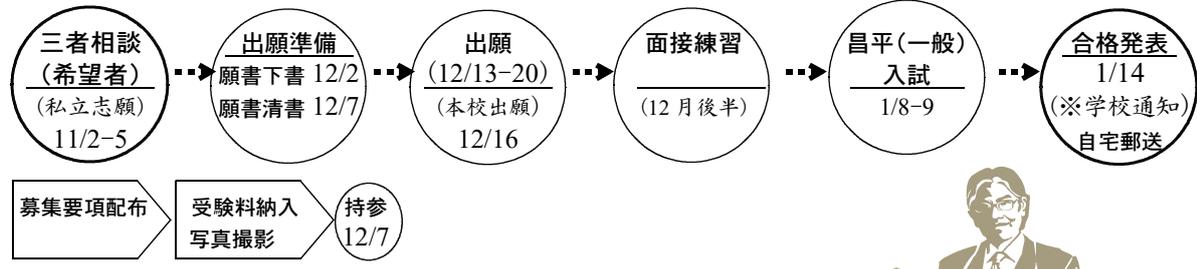
- ① ストレスは誰にでもあります。
- ② 内に秘めて物事に当たったり、自分を悪い方に持っていくのでは、ストレスの軽減にはつながりません。
- ③ 自分のストレスのサインを知り、それに向き合い、話を聞いてもらったり、紙に書いて他の人に見てもらうことが、ストレスを軽くする方法の一つです。

生徒の皆さんは毎日「生活の記録」であるSmile Lifeを出しています。勉強や受験など今抱えている不安や悩みを書いてみませんか。その気持ちに寄り添い、教師側から返せる言葉があるかもしれません。

お知らせ 昌平(一般)入試の出願準備が始まります。

昌平(一般)選抜の流れは次の通りです。願書作成に向け明日から下書きに取り組みます。

A すでに受験を決めている生徒



B 今回の三者相談で受験を決めた生徒

決定時に募集要項や受験料振込用紙をお渡しします。
12/10 まで写真撮影と振込を終えてください。



【学年目標】 ■自ら判断し行動し下級生の模範となる生徒 ■自ら学びに取り組む生徒
 ■お互いの良さを認め、思いやる気持ちを持てる生徒

いわき市立好間中学校 郵便番号 970-1143 福島県いわき市好間町小谷作字竹ノ内1-1
 電話番号 0246(36)2204 FAX 0246(36)2338