

平成28年度
四倉中学校

学校だより

11月11日（金） 第26号

文責 校長 中根 猛

心の教育プログラムを実施しました

11月10日（木）に1年生を対象に「心の教育プログラム」を実施しました。このプログラムは、浜松医科大学子ども心の発達研究センターの支援により行われました。不安や悩みを抱えた思春期の感情をどう自己コントロールするか、誰にでも起こりうる気分の落ち込みをどう解決していくのかということを理解する目的で開催されました。福島大学の中村志寿佳先生と弘前大学の安田小響先生にお越しいただき各学級とも1時間ずつご指導いただきました。内容は、心の調子が悪いときにどうしたらよいかというストレスマネジメントとリラグゼーションの方法について学びました。

4～5人のグループになって「自分のいいところ」を伝え合ったり、お互いのよいところを認め賞賛したりしました。また、気持ちの切り替えに役立つ「自分にとって楽しいこと」の気づきも行いました。最後に、リラグゼーションの手法として呼吸法と筋弛緩法を体験しました。楽しく学ぶことができました。

次に二つのリラグゼーションの方法を紹介します。お試しください。

○リラックスできる深呼吸（呼吸法）

- ①鼻から3秒間、おなか膨らむくらい息を吸い込みます。
- ②口からフーッと6秒くらいをかけて細く長く息を吐きます。
※息を吐くことが大切です。リラックスして緊張が解けます。

○体の緊張をほぐす（筋弛緩法）

- ①肩が耳につくように両肩を上げます。このままの姿勢で数秒間。
- ②すとんと肩を落としながら息を吐きます。
※ぎゅうっと力を入れた後に力をぬいて、緊張をほぐします。

ふくしまっ子 ごはんコンテスト 学校賞受賞

夏休みの課題として取り組んだ、「ふくしまっ子 ごはんコンテスト」で学校賞を受賞しました。ごはんを使ったお弁当のアイデアを出品しました。応募総数328校（小学校249校、中学校79校）の中から選ばれました。1年から3年まで250名を超える多くの生徒の皆さんが応募した成果です。お弁当は、ディズニーのキャラクターや芸能人の顔を真似たキャラ弁や家で育てた野菜を使ったお弁当など工夫が凝らされていました。昨年度に続いての学校賞受賞です。

母親委員会 バズセッションにご参加ください

11月18日（金）午後6時30分から四倉中学校母親委員会主催のバズセッションが開催されます。テーマの「子どもの心を動かす言葉かけ～子どもと向き合う～」をもとに子育てについてみんなで語り合います。バズセッションとは、4～5人のグループになり少人数で行うおしゃべり会のことです。テーマを中心に日頃、思っていることや悩んでいること等を話し合います。最後に、各グループの話題を発表します。以上は、校舎内に掲示されたバズセッション開催を知らせる素敵な告知ポスターから引用しました。当日の飛び入り参加も大歓迎だそうです。ふるってご参加ください。

<お知らせ>

前号の学校だよりでお知らせした11月15日（火）の生徒下校時刻について変更があります。11時40分下校とお知らせしましたが、11時05分に下校となります。よろしくお願ひします。