

# 風かほる

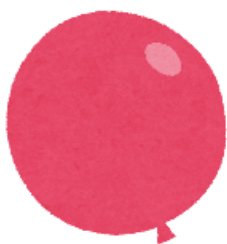
## 風薫る五月

5月は春から初夏に移り変わる季節であり、青々とした新芽の緑が目立つようになります。私が通勤に使っている国道463号線は「日本一のけやき街道」と言われているくらいけやきの木が多く、そのけやきも新緑の鮮やかな緑の葉がどんどん増えてきています。

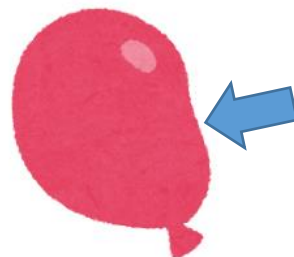
体を動かすのが好きな私は、この5月の気候（初夏）が大好きです。（最近は冬から春になったと思った途端にすぐに夏になってしまい、春と初夏が短く残念ですが…）空気が乾いていてカラッとしているし、気温も20℃前後で過ごしやすく、とても行動的な気分になります。部活動に目を向けると記録会や大会、練習試合など、運動部の皆さんが、冬の間練習してきた成果を発揮する場がたくさん用意されているのもこの5月です。加えて、入学、進級などによる生活の変化にも少しずつ慣れてきて、生活に落ち着きが出てくるタイミングとも言えるでしょう。しかしその反対に、新しい生活に中々慣れなかつたり慣れるためにいつも以上に緊張していたりと、心身の疲れが表面化する時期でもあります。そんな状態を一般には「五月病」と呼んでいます。元来、「五月病」の原因は環境の変化にともなうストレスと言われています。そのストレスとは、いったいどんなものなのでしょうか。

「ストレス」がかかった状態というのは、下の図で言えば、風船に圧力がかかってへこんだ状態のことをいいます。風船をへこませている要因を「ストレス」といい、下図では「環境の変化」（気温、所属、生活スタイル等）がそれに当たります。心や身体の状態がいつもと少し違うぞと感じた時は、もしかしたら風船がへこんだ状態かもしれません。そのストレスですが、残念ながら無くすことはできません。気候が変わればそれに適応したり、心理的なショックを受ければそれに適応したり、様々な環境に適応していく時の反応とプロセスのことをストレスといいます。驚いたことに睡眠中にもストレスはあり、例えば睡眠中に寝返りをうつのは、体の特定部分にストレスがかかりすぎているため、体が自然と反応しているのです。という事から、ストレスというのは無くすのではなく、ストレス状態に対して上手に対処する（上手につき合っていく）ことがポイントになります。ストレスと上手につきあっていくためには、ストレスへの「対処法（解消法）」を見つける事が大切です。しかも、できるだけ多様な対処法をたくさん身につけておくことが大切です。例えば、大声で歌う、音楽を聴く、体を動かす等、多様な対処法を身につけていれば、つまり幅広い対処法を持っていれば、色々なストレスに柔軟に対処できるのです。勿論、対処法は自分一人で行うものだけでなく、人に相談をする（人と話す）という対処法もあるという事は忘れないでください。

### ●ストレスのない状態



### ●ストレスのかかった状態



環境の変化（気温、所属、生活スタイル等）

新学期が始まって、約1ヶ月がたちました。子どもたちは、新しい学校、学年、学級で、それぞれ思いをもって生活をしています。職員室でも、子どもの頑張りがよく話題になっています。その一方、頑張りすぎてちょっと疲れているように見える子どもたちも出てきました。元気に過ごしているように見えても、新しい人間関係での生活は、知らず知らずに緊張していることもあるかと思います。先述しましたが、上手に緊張（ストレス）から解放されるよう、連休が子どもたちにとって、ちょっと立ち止まってエネルギーをためる時間になればと考えています。

## 相談室をどうぞご利用ください

相談室では、生徒はもちろん、保護者からの相談を受けつけています。下記の通り、相談員、スクールカウンセラーが、学校生活全般（発達面、情緒面、親子関係、友人関係、教師との関係など）について、相談活動を行っています。毎年、多くの生徒、保護者の来室、相談活動がありますので、直接、ご来校いただいても対応も可能ですが、事前にご連絡をいただけますと確実に相談の時間を確保することができます。また、相談室直通の電話はありませんが、「相談室につないでください」と言っていれば、お名前を名乗らずとも、相談員につながることになっています。子どもたちも多感な時期となり、難しさを感じたり、悩んでいらっしやったりする保護者の方も多いのではないのでしょうか。ぜひ、ご利用ください。（1階のいちばん東よりの部屋が相談室です）



### 【相談が可能な時間】

- ・（心のふれあい相談員）（月～金：10時～15時15分）
- ・（市スクールカウンセラー）（金：9時～17時）
- ・（県スクールカウンセラー）（水：10時～16時35分）

この他、市立教育センター教育相談室（2923-2396）もご利用になれます。

## 開校記念日

4月21日は、本校の開校記念日でした。昭和22年、この地には、吾妻尋常小学校がありました。（写真は校庭南側道路脇に残る吾妻尋常小学校時代の門柱）校舎の一部を間借りして、この日に、吾妻中学校として、1，2年生のみ全校155名、4学級でスタートしました。昭和28年に小学校が移転し（南小学校）、昭和36年に校名も南陵中学校になりました。



## お知らせ

5月1日より保健体育科の教諭として、「」が配置されることとなりました。保健体育担当は年度当初より1名未配置だったための措置となります。なお、全学年・全クラスの保健体育、当面は2年生の副担任を担当します。年度途中からの配置となりますが、よろしくお願ひします。

また、先日の保護者会へのご参会、ありがとうございました。欠席をされたご家庭におかれましては、配布の資料等をご確認いただくとともに、ご不明な点がございましたら、遠慮なくお問い合わせください。