

# 新穂の穂り

## 話すことは放すこと(SOSの出し方教育)

校長 小沼 泰高

毎月、「心の健康チェック」というアンケート(下)を実施しています。

- 問1 心の体温を測定します。それぞれに教えてください。 重病 高熱 微熱 平熱
- |                                 |      |      |      |      |      |
|---------------------------------|------|------|------|------|------|
| 1 最近のいらいらする・カリカリするの強さを体温でたとえると  | 40°C | 39°C | 38°C | 37°C | 36°C |
| 2 最近の心配事が多い・落ち込むの強さを体温でたとえると    | 40°C | 39°C | 38°C | 37°C | 36°C |
| 3 最近のやる気が出ない・集中できないの強さを体温でたとえると | 40°C | 39°C | 38°C | 37°C | 36°C |
| 4 最近の頭やお腹などの痛み・不調の強さを体温でたとえると   | 40°C | 39°C | 38°C | 37°C | 36°C |
| 5 最近の自分なんて大嫌いの強さを体温でたとえると       | 40°C | 39°C | 38°C | 37°C | 36°C |
- 問2 特に心の体温が上昇しやすい(つまり、つらくなることが多い)時間帯があればマークしてください。  
教室での授業中 教室移動や特別教室の時間 短い休み時間 昼休み時間 学活やそうじ 昼食準備  
登校・下校の時 部活動の時 家の中で一人の時 家の中で家族でいる時 夜寝る時 早朝
- 問3 困りごと・悩みごとについて、それぞれについて教えてください。
- |                 |          |          |    |       |
|-----------------|----------|----------|----|-------|
| 1 仲良しの友達との関係は?  | とっても気になる | ちょっと気になる | 普通 | とても順調 |
| 2 嫌なことをする子の存在は? | とっても気になる | ちょっと気になる | 普通 | とても順調 |
| 3 学校の先生との関係は?   | とっても気になる | ちょっと気になる | 普通 | とても順調 |
| 4 家庭の誰かのことは?    | とっても気になる | ちょっと気になる | 普通 | とても順調 |
| 5 勉強の仕方や成績のことは? | とっても気になる | ちょっと気になる | 普通 | とても順調 |

ほかに、クラスの居心地のよさといじめの有無についての質問もあります。これらの回答状況から、生徒個々のストレスの度合い、悩み事、困り事などを把握し、相談や指導をはじめとした教育活動に生かしています。

12月のアンケート実施前には、ストレスの定義と心身への影響、ストレスが高まったり悩み事や困り事があつたりしたときの対処法を指導しました。これは、「SOSの出し方教育」といわれています。

このときに視聴したビデオによると、中学生の8割が何らかの困り事や悩み事を抱えているそうです。朝刊や雑誌に目を通すと、人生相談や困り事相談が必ずといっていいほど載っています。大人でも悩み事や困り事があるわけですから、いわんや子供をやといえそうです。

また、悩み事や困り事があつたら、他者へ相談することが最善。相手は仲間でもよい。ただし、相談された仲間は、本人と一緒に大人へつないでほしい。少なくとも三名の大人に相談してほしい。大人三名に相談すれば、自分のことを分かってくれる大人に必ず巡り会える。一人目が期待外れだったからといって、そこで相談をあきらめないでほしいと強調していました。

生徒にとって身の周りの大人といえ、家族と教員が頭に浮かびます。また、医師、カウンセラー、心のダイヤルなどの専門家がいます。さらには、幼いときからつながりのあつた地域の方や習い事の先生などもいることでしょう。生徒から相談を受けた大人は、「この子は自分を頼って来たのだ」と思い、悩み事や困り事をしっかり受け止めたものです。

「話すことは放すこと」という言葉を、どこかで目にしました。悩み事や困り事は、誰かに話すと心が楽になるという意味だそうです。冬休みは、家族の触れ合いや団らんが多くなります。心が癒やされるひとときを過ごしてほしいと思います。

## 令和3年度 新穂中学校の環境の変化

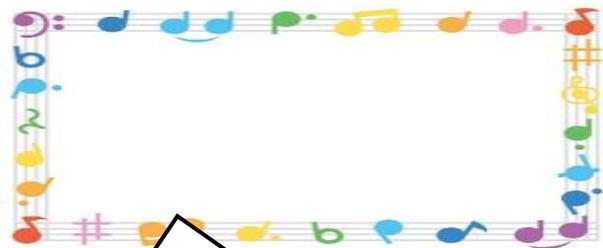
本日で2学期が終了し、令和3年度も3学期の3か月間を残すのみとなりました。新型コロナウイルスの感染拡大防止に努めつつ、GIGA スクール構想の元年となった今年度は、新穂中学校の環境も大きく変化しました。その一部をご紹介します。



毎日の消毒や検温は欠かせないものとなりました。対応策として、足踏み式消毒液スタンドとサーマルカメラを設置しました。ご来校の際には、使用のご協力をよろしくお願いします。



演題と案内板をそろえました。SDGs 発表会、職場体験の発表会など多くの発表会で活用し、相手に伝える発信力の育成などに寄与しています。

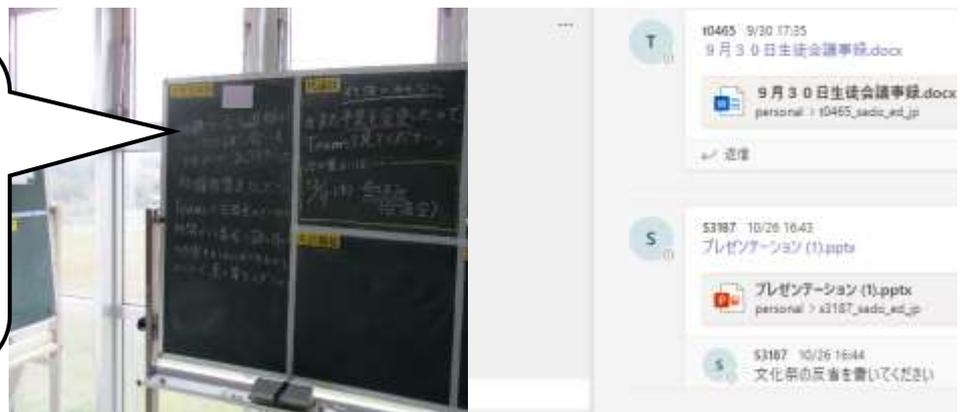


一人1台導入されたタブレットは、授業を含め、多くの時間で活用されています。生徒は登校後、充電キャビネットから取り出して、終学活終了まで活用しています。申請すれば、下校時まで活用可能です。



よりわかりやすい発表ができるように、レーザーポインターと、TVとのコネクターをそろえました。また、オンライン通信に便利なタブレットが固定できる三脚や、タブレット用のタッチペンを一人に一本貸与しました。ほかには、より詳細な撮影ができるように、デジタルカメラを6台新たにそろえました。

部活動や委員会活動について、連絡黒板を使って変更のお知らせをし、具体的な内容はタブレット上に添付しています。また、欠席した生徒も話し合った内容が把握できるように、議事録をタブレットに残している委員会もあります。



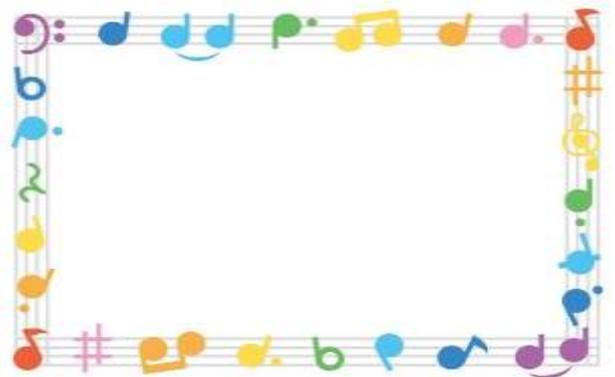


教員の指導方法も大いに変わりました。授業で出した課題の解説動画や当日の板書をタブレットで確認できるようにしたり、実験結果を共有したり、遠方の指導者から合唱のアドバイスをいただいたり……。アイディアも様々で、効果的に活用しています。

## 仲間づくり月間について

生徒会では、11月中旬から12月を「仲間づくり月間」として、各委員会で様々な取組を行っています。

生徒会本部は「仲間づくり集会」を企画・運営しました。今年度は2部構成で、第1部は交流の時間としてSDGsも考えて、古新聞を活用した「新聞名前さがし」「新聞紙飛行機」を実施しました。全校の縦割り班活動で、学年を問わず触れ合い、親睦を深めていました。第2部は、「対話の時間」として、現在の新穂中学校での言葉遣いについて、課題と対応策を出し合いました。言葉遣いにより、相手が傷つくこともあることを改めて実感し、改善しようとする姿が

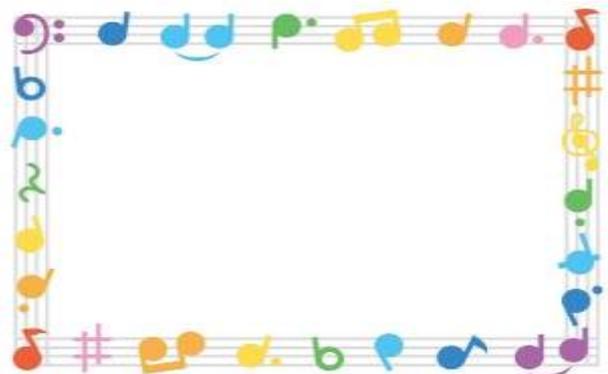


【古新聞を使って名前探し】

仲間づくり月間での取組は、生徒会本部だけでなく、各委員会も実践しました。代議員はみんなが心地よくタブレットを利用できるように、「タブレット利用のルール作り」をしました。図書委員会は、個人個人の趣味嗜好が分かるように、「おすすめの本紹介」を企画しました。給食保健委員会は、黙食でも快適な給食時間が過ごせるようにと、「リクエスト音楽特集」を実施しました。生活福祉委員会は、下校時刻をみんなが守れるようにと下校時の放送を始めました。また、学年ごとの取組も行っています。生徒による自治活動が、絆を深め、よりよい新穂中学校を創り上げています。



【図書委員会のおすすめの本紹介】

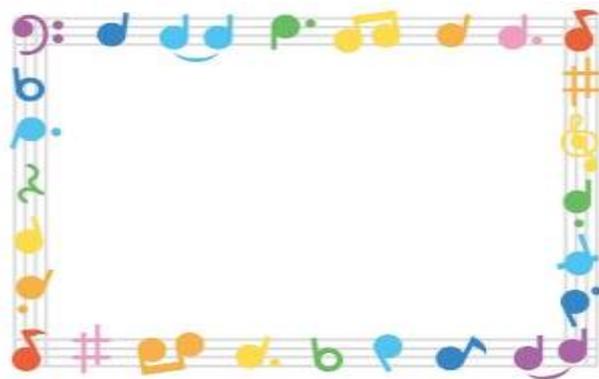
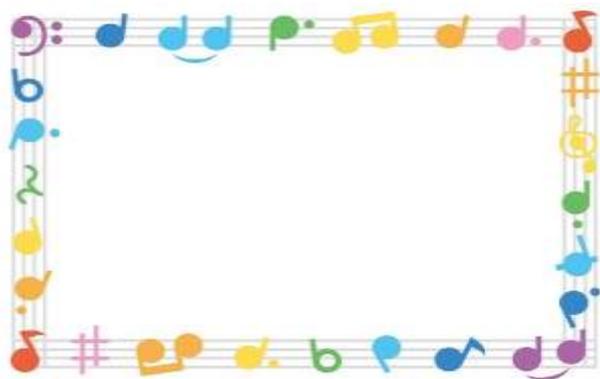


【リクエスト音楽で黙食の給食も楽しい時間】

## 立会演説会・投票が終わりました

12月13日(月)に令和4年度生徒会四役を決める立会演説会が行われました。どの候補者も目指す新穂中学校と、実現するための方策を熱く語りました。また、立候補者を支える責任者も、立候補者の人柄や実績、やる気を精一杯伝えました。令和4年度の新穂中学校も、夢と希望にあふれるすばらしい学校になる予感がします。

立候補者が理想とする学校を実現するためには、全校生徒一人一人の力が大切です。全校生徒がより団結し、四役を盛り上げていきましょう。



### <令和4年度の生徒会四役の皆さん>

生徒会長	さん
副会長男子	さん
副会長女子	さん
応援団長	さん

## 栄光の記録

### 県新人バスケットボール下越地区大会

11/27(土)、28日(日)

新穂中	対	五泉北中	65	—	51
新穂中	対	聖籠中	63	—	56

12/4(土)、5(日)

新穂中	対	両津中	57	—	73
新穂中	対	村松桜中	48	—	39
新穂中	対	佐和田中	70	—	65

5位で県大会出場決定！！

新潟県優秀教員表彰 教諭

## 1月の予定

7日(金)	始業式
8日(土)	立志元服式(昼食持参)
9日(日)	バスケット BSN 杯県大会 佐渡市バレー1年生大会
11日(火)	振替休日
12日(水)	3年実力テスト
13日(木)	新穂小出前授業(保健体育)
16日(日)	新穂地区親善9人制バレー大会
17日(月)	専門委員会
21日(金)	英語検定
22日(土)	新潟医療福祉大バレー教室 テニスインドア選手権
23日(日)	新潟医療福祉大バレー教室
27日(木)	NRT① 3年三者面談
28日(金)	NRT② 3年三者面談
29日(土)	市バスケ新人大会
30日(日)	市バスケ新人大会
31日(月)	3年実力テスト

～新穂中学校同窓会からのお知らせ～

12/3の役員会にて、今年度の総会は新型コロナウイルスの感染状況を勘案し中止を決定しました。新役員の皆様のご紹介等は、学校だよりを通してお知らせします。

新穂中HPを随時更新しています。  
ぜひ、ご覧ください。

<http://niibo-js.sado.ed.jp>