

生徒朝会で「人権強調旬間」の経過報告がありました！

12月12日（月）の生徒朝会で、11月28日（月）からスタートした人権強調旬間の各クラスの取組の経過が報告されました。2年生では「安心できる居場所をつくるために」をテーマに、各クラスでクラス会議を開き、取り組む内容を決め、活動を行ってきました。そして次のような報告がありました。

安心できる居場所をつくるために私たちができること？

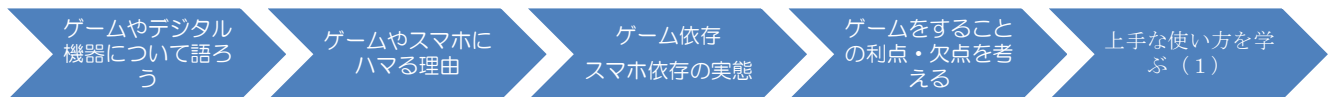
【2年1組の報告】 ・チャットタイムを確保し、少なくとも週3回は実施する ・声掛けをもっとするために、級長会などが進んで行う	【2年2組の報告】 ・相手を認め合う、相手のことを思っている行動する ・毎日の終学活でチャットタイムを行っている	【2年3組の報告】 ・チャットタイムの時間を増やす ・朝学活ルーレット（1日意識することを決める）	【2年4組の報告】 ・陰口を注意できる環境をつくり、意見が出たら反応する ・発言する際、言う前に少し立ち止まり、相手が傷つかないか考えること ・壁をなくすためにクラス内でのイベントを増やしていくこと	【2年5組の報告】 ・話す機会を増やすために、チャットタイムを行う ・感謝を伝えるために、ハッピー、ナイス、サンキューを伝える時間をつくる
みんなが安心して、意見を出せるような雰囲気づくりをがんばっています。今後一人一回発言を目指して取組を進めたいです。	互いを認め合い、相手のことを思っている行動することで、授業中の私語が少なくなり、発言が多く、相手のことを思った行動が増えてきている感じがします	取組を行い、クラス全員がいつもは話さない人ともしっかりと話し、笑顔が出る良いところがありました。継続して、よりよい雰囲気をつくりたいです。	私たちのクラスは陰口を注意できる雰囲気を作るために、意見が出たらうなづくや言葉を返すことを心掛けています。これが自然にできるようにしていきたいです。	クラスの良いところを共有し合い、良いところを伸ばせるようにしていきたいです。男女の壁がないクラスになれるようにがんばります。

各クラスが自分たちで決めたことを実行していくこと、その実行が旬間期間だけではなく継続しながら、生徒の言葉にある通り、「自然」にできることが大切だと思います。城西中学校が大事にしている「共生」を実現するために、全校生徒が安心できる居場所を作るために、自分たちの歩みを止めずにいきましょう

第1回体づくり講座を行いました！

講師 上越教育大学 心理臨床コース 准教授 田中圭介先生

先週12月9日（金）6限に、「ゲームやデジタル機器との『上手な付き合い方』を考える」をテーマに第1回目の体づくり講座を行いました。講座の内容は次の通りでした。



③ ゲーム依存・スマホ依存の実態

どこからが、依存？

健康的な使い方

- ・勉強や睡眠時間に影響なし
- ・決めた時間にやめることができる
- ・毎日同じ時間にやらない、やらない日もある
- ・注意をされたら、止めることができる

心配な使い方（予備群）

- ・学校生活は普通に送れている
- ・暇な時は、勉強よりもゲームを優先することがある
- ・やめる時間を守れないことがある
- ・家族や周りの人からよくやめるように言われる

依存な使い方

- ・やるべきことよりも、ネットやゲームを優先する
- ・やめる時間を守れない
- ・勉強や睡眠時間に影響が出るほどやっている
- ・学校に遅刻や欠席することがある

ゲームやスマホにハマる理由は「便利で楽しいから」であり、メーカーは利益のために「売れる」ようにつくっている。ゲーム依存・スマホ依存は「生活」「人間関係」「心や体の健康」に悪影響を及ぼし、やりすぎが続くと「依存」と呼ばれる病気になることもある。ゲーム依存症は脳機能の低下を引き起こす。これは、自分自身が自覚がしにくいそうです。このような話を聞き、ゲームをすることの利点と欠点を生徒が考えました。

使うことのメリット	使うことのデメリット
・楽しい・ハマる・おもしろい ・娯楽・ストレス発散 ・時間を忘れられる	・やめられない ・ハマると抜け出せない ・スマホ首になる

そして、「上手な使い方を学ぶ」場面では、ゲームやスマホに依存的な人や予備軍かもと感じている人がすぐに時間を減らすことは現実的ではないと話があり、まずは、① 使用時間を記録して自分がどう使っているのかを知る ② 生活リズムや睡眠リズムを整える ③ 「今ここ訓練（マインドフルネス訓練）」をやってみると話されました。③の「今ここ訓練」とは、マインドフルネス訓練というもので、めい想で心を“今”に向けるものだそうです。具体的には呼吸を行う際に、胸に意識を向け、上下する感覚を観察したり、吐く息の音や温度を感じたりする。呼吸する回数を 10 数え、穏やかな感覚を楽しむことだそうです。また利き腕の人差し指で親指から順に指をなぞり、呼吸と指の感覚に意識のすべてを注ぐことで集中する練習にもなるそうです。ほかにも普段何気なく行っている、ご飯を食べること、お菓子を食べて、音楽を聴くことなど、味覚や聴覚に集中してみることもこれにあたるそうです。こうしたことで、脳が活性化され、ストレスをためにくくしたり、学習や仕事のパフォーマンスを上げたりする効果があり、医学やビジネスの成果で注目を集めているそうです。生徒は、自分の起床時間・就寝時間・メディア使用時間と「今ここ訓練」に取り組んだか、集中した活動の内容を記録することがホームワーク（12/10～12/16）になりました。第2回目は来週水曜日 12 月 21 日に行われます。

保護者の皆様へ ～2学期末個別面談、ありがとうございました。～

今週火曜日から本日金曜日にかけて、2学期末個別面談を行いました。お忙しい中、ご都合をつけていただき、誠にありがとうございました。生徒の学校での様子をお伝えするとともに、ご家庭での様子を聞くことができ、貴重な情報交換の機会になりました。今回の個別面談で交わした情報を基に、生徒がよりよい学校生活を送れるよう、尽力してまいります。これからどうぞ、よろしくお願いします。またお聞き忘れになられたことやご不明な点等がありましたら、どうぞご連絡ください。



個別面談の折に、廊下に受験用教材「スタプロ」を展示させていただきました。これから、スタプロを計画的に進め、進路実現に向けて各教科の学力の定着に努めていきます。お子様の取組等も時折、確認をよろしくお願いします。

来週の予定です

19 月	朝	1	2	3	4	昼	5	6	放課後	清掃あり
	朝読書	授業	授業	授業	授業	給食	授業		部活なし	学習用具を持ち帰りましょう！ ・終学活終了 15:10 ・生徒下校完了 15:25
20 火	朝	1	2	3	4	昼	5	6	放課後	清掃なし 午後短縮
	朝読書	授業	授業	授業	授業	給食	授業	授業	部活なし	週の振り返り（朝学活） ・終学活終了 15:45 ・生徒下校完了 16:00
21 水	朝	1	2	3	4	昼	5	6	放課後	清掃なし
	朝読書	授業	座体づくり講	授業	授業	給食	授業		部活あり	制服についての学習会 15:25～16:35 ・終学活終了 14:55 ・生徒下校完了 16:30
22 木	朝	1	2	3	4	昼	5	6	放課後	5限 大清掃 6限 なし
	学年朝	授業	授業	授業	授業	給食	大清掃		部活あり	・終学活終了 14:55 ・生徒下校完了 16:30
23 金	朝	1	2	3	4	昼	5	6	放課後	2学期終業式
	朝読書	授業	授業	終業式	学活	給食			部活なし	・終学活終了 14:00 ・生徒下校完了 14:15