



伊豆の国市立葦山中学校 学校だより

学校教育目標

「明日に希望を持ち今日を頑張る生徒」

重点目標

「かしこく考え やさしく接し たくましく生活する」

葦中だより

住所:伊豆の国市葦山393

電話番号: 055-949-1061

令和元年12月20日発行

第42号

心の安定を図るとともに辛いことに耐えられる心をつくる!

伊豆の国市立葦山中学校長 手島雅恵

12/24(火)で82日間の2学期が終了となります。そして、12日間の冬休みが始まります。三者面談では、2学期のお子様の学習や生活の様子を確認し、これから努力していきたいこと等を共有していただけたかと思えます。様々なことをじっくりと取り組んでいく上で心の安定感は必要不可欠なものです。子供たちは努力していく過程の中で「これでいいのか」という迷いが出たり、努力しても形に表れないむなしさや辛さなどを味わったりしていきます。そして、易きに流れる傾向が出てきます。ですから、そうしたことに對して、耐えられる心をつくっていくことも大事になってきます。

先日、私は、鈴木由美聖徳大学児童学部教授の講演を聞く機会を得ました。鈴木由美先生はカウンセリング心理学や不登校児へのグループアプローチを専門研究分野とし、大学はもちろん様々な場所で地道に講演会活動を行っています。先生の講演の中で、心の安定を図る脳の伝達物質であるセロトニンや抑制力につながるGABAと食品の関係についての内容は、特に興味がわいてきました。私自身もそうなのですが、保護者の皆様にぜひ、実践してほしいと思いました。簡単にまとめると次の通りです。

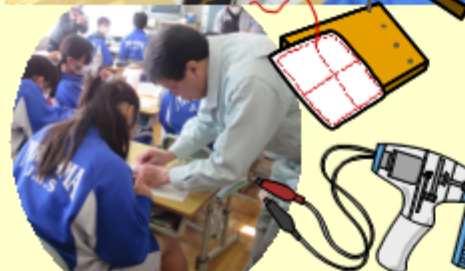
- 心の安定を図るセロトニンは食品の摂取が大きく作用します。そのために、ビタミンB6を多く含む「豆腐・納豆・焼き海苔」、鉄・ナイアシン(トリプトファン)の多い食品「豚肉、チーズ、たけのこ、のり、ピーナッツ、アーモンド」を食事の中で意識して摂りたいです。特に豚肉は何といてもいい食品で、沖縄の人たちを見れば納得です。よく豚肉を食べるので、長寿で、気持ちの安定感がちがいます。魚は頭を良くしますが、気持ちは良くはなりません。
- 人はスピンドルニューロンが伸びると幸せを感じます。ニューロンが伸びる喜びは「美しい景色・おいしいもの・頑張ってきた達成感・一生懸命やって人に褒められたとき」です。その後に辛いことがあっても耐えられる心を育てていくためにも、抑制力につながるGABA(ギャバ)を増やしたいです。グルタミン酸をとると、脳内にGABAができて落ち着くということです。グルタミン酸と言えば、だし、椎茸。椎茸はいいんです。だから味噌汁もいいんです。
- 脳内に不幸になるニューロンは見つかっていないということなので「人間は幸せになるために生まれてきた。だから物事を否定的に捉えることはない。自分の考え次第である」という考えを持つことが大切になってきます。

鈴木由美先生は、「マイナスな考えをプラス思考に変えることで、落ち込んでいた気持ちが元気になると考えています。マイナスな考えをプラスの考えに変えるように話してあげることが人には、とても必要になってくるんです」と、最後に付け加えて話されていました。お子様への声のかけ方、タイミング、支援の言葉はすごく難しいと思えます。食事効果も大きいので、「うん?ちょっとイライラしているかな」となってからでも遅くありません。やってみる価値はありそうですね。

冬休みはぜひ、積極的に家の手伝いをさせ、たくさんふれ合いの場を持っていただきたいと思えます。そして、子どもたちが家族の中での自分の存在を実感したり、家族に支えられている有り難さを知ったりする機会にしてほしいです。

最後になりますが、2学期の保護者の皆様の御協力、御支援にあらためて感謝申し上げます。年末年始は体調を崩しやすい、交通事故等が心配されます。「健康で安全な生活」を心がけさせていただきたいと思えます。詳細は「冬休みの生活について」を参照願います。

ものづくり出前授業で楽しく体験活動(2年)



十二月五日(木)、2年生が進路学習「伊豆総合高校ものづくり出前講座」を行いました。当日は伊豆総合高校の機械科、電気科、建築科の先生方が講師として子供たちに、ものづくりの楽しさを教えてくれたとしました。それぞれの教室では工業科ならではの専門的な用語が出てきて、より新鮮な気持ちになりました。「ものづくり日本の技術力の高さは世界中で一目置かれていず、伝統を継ぎ、発展させていく人材が子供たちの中から出てくれたら」と期待しています。

お知らせ

- ★1/18に行われる「パン祖のパン祭り」に、蕪中は出店します。今、校内では子供たちにボランティアを募っています。保護者の皆様も食材・当日の販売等、是非、ご協力をお願いします。
- ★1月に入ってから「書き損じはがき協力」依頼があります。気にとめておいていただけると助かります。
- ★今年度から様々な家庭状況等を考え、「担任からの年賀状」をやめることにしましたのでご承知おきください。

1. 2月の行事予定

月日	曜	内容
1/6	月	3学期始業式
8	水	防災講話
9	木	学力診断調査(1,2年) 実力テスト(3年)
15	水	おはよういちごday
18	土	伊豆の国市商工会主催職業体験(1年) パン祖のパン出店(国清汁等販売)
21	火	～22 面接指導(3年)
24	金	読み語り
2/2	日	伊豆の国市駅伝大会
4	火	～5 私立高校入試
5	水	新入生説明会
10	月	授業参観会・懇談会
12	水	第2回蕪山クリーン作戦
13	木	私立高校合格発表
14	金	学年末テスト(技)
18	火	おはよういちごday
20	木	学年末テスト(5教科)
28	金	読み語り

新人戦地区大会で勝ち残った部活動がいくつかあります。東部大会で優勝したサッカー部は、先日、県大会に出場しました。準々決勝は接戦でPK戦の末、勝つことができました。子供たちの背中から笑顔が見えてきますね。



※体罰やいじめ等教育活動の中で気になる点や心配なことについても遠慮なくお知らせください。

保護者の方からのご意見・感想
()年()組
()生徒名