

若鷹のごと 翔りゆけ



雄志中学校だより 令和7年5月

雄志中

ストレスと上手に付き合おう

校長 黒田 陽子

GW が明け、学校生活が再び始まりました。今年度は、体育祭が 5 月開催となったことから、軍活動、種目練習がこの 3 週間余りの期間に凝縮されて行われています。青軍・紅軍両軍とも、優勝を目指して活動に励んでいるところです。

一方で、授業も本格的に始まり学習面での不安や新しい人間関係に戸惑う場面が多くなる時期でもあります。心と身体の健康には密接な関係があり、心の健康を崩してしまうと身体にも影響を与えてしまいます。

ある心理学者の「ストレスの管理の仕方」の講義のエピソードを紹介します。

心理学者は水が半分入ったコップを、受講者の前で持ち上げました。

受講者ははっきり「もう半分しかない？あるいはまだ半分もある？」

と尋ねられると思っていましたが少し違いました。「この重さはどれく

らいでしょう」と尋ねたのです。受講者はそれぞれ思った重さを口に

しました。すると心理学者は「正確な重さに関係ないのです。それは持っている時間によるのです。」「例えば 1 分間持っているなら問題ありませんが、1 時間、1 日持ち続けたら腕

の感覚は麻痺してきます。水の重さは変わりませんが、時間の長さに比例して重く感じていくのです。

人生におけるストレスや不安は、このコップに似ています。些細なことでは何も起こりませんが、それについて長く考えていると痛みを感じてきます。そして、考えが麻痺したようになり、何もできなくなります。」

自分だったらコップの水をどうしようかと考えてみました。捨ててしまう、飲んでしまおうかなど。そばにいた家族に問いかけたら、「コップを置く」と言われました。「空のコップでも持っているにはいやだから。」中身の水にばかり注目していて、器にまで気が回っていませんでした。

私と同じような経験を案外誰もががしているのかもしれませんが。わからない時に人に聞くというのもよくあることです。自分の考えはあれども、見方を変えてもらうことで、新たな気づきにたどり着くことができました。

田植えが終わり、カエルの声も聞こえてきました。健やかに過ごせる毎日にしたいですね。



<令和7年度学校運営協議会委員> (敬称略)

- ・保坂 隆一《飯田町内会長》
- ・横田 晃一《下池部町内会長》
- ・藤本 孝昭《津有区地域協議会委員》
- ・服部 幸雄《鶴町町内会長》
- ・古川 勝夫《池町内会長》
- ・草間修一郎《青少年育成会議会長》
- ・黒田 陽子《学校長》
- ・大島由美子《青少年育成会議コーディネーター》
- ・西嶋 明子《青少年育成会議コーディネーター》
- ・和栗津矢子《保護者代表》
- ・山川 由香《保護者代表》
- ・岡田 女里《保護者代表》
- ・柳澤 淳《教頭》

5月2日に第1回学校運営協議会を実施しました。学校・家庭・地域で「はぐくみたい子ども像」を共有し、雄志学区の生徒の育成に取り組んでまいります。



<体育祭に向けて> 5月23日(金)

雄志中学校グラウンドにて実施



<6月の主な予定>

- 1日(日) 花いっぱい運動(8:30~10:00)
- 23日(月) 地区大会報告会・表彰
- 27日(金) 定期テスト(部活動停止期間 6/22~6/26)

* 地区大会中も校時表通り
火・水・金曜日は5限授業のため、
下校時刻の変更はありません。



上越地区大会	【陸上】	6/10(火) 柏崎市陸上競技場
	【水泳】	6/10(火), 11(水) 上越市民プール
	【ソフトテニス】	6/10(火), 11(水), 16(月) 上越総合運動公園
	【卓球】	6/11(水) 柏崎市総合体育館 6/20(金), 21(土) 上越市総合体育館
	【バレーボール】	6/16(月), 20(金), 21(土) 柿崎総合体育館
	【バスケットボール】	6/16(月), 20(金), 21(土) リージョンプラザ上越
	【野球】	6/16(月), 20(金) 高田城址公園他(会場未定)