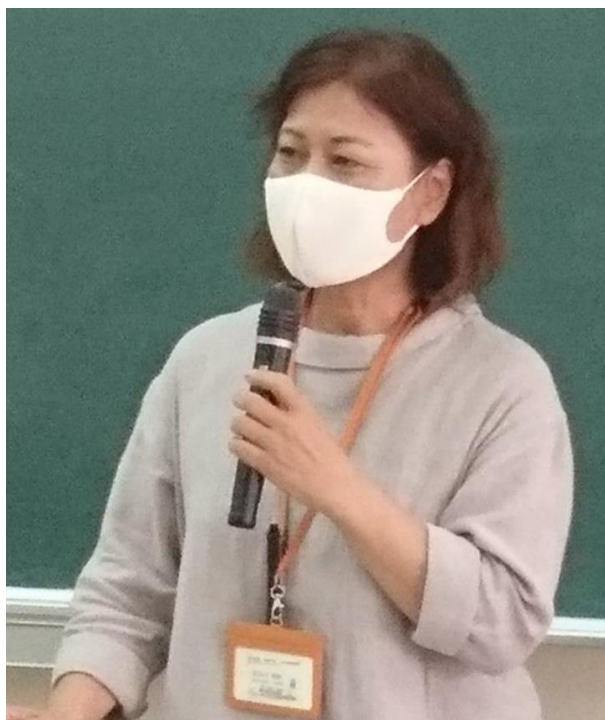


松 緑 白 花

Vol 54

石垣市立石垣中学校
教 頭 伊舎堂 用右

佐久川 博美 SC ミニ講話「メンタルヘルス」



心に栄養・心の健康のため、月に2回本校に来校していただいている佐久川博美 SC (スクールカウンセラー) です。ありがとうございました。

昨日、佐久川博美 SC (スクールカウンセラー) の来校日にあわせて、放課後の時間を活用して教職員向けに「メンタルヘルス」についてミニ講話を行っていただきました。ありがとうございました。

佐久川 SC からは、ストレスがない世界はない。うまく付き合っていくしかない。(子どもたちも) ある出来事に対して、考え方(認知)によって感情や行動が変わる。自分の考え方(認知)の方法はどのようなか?自分のパターンを知る(気づく)とうまく対処できるようになるのではというアドバイスを受けた。怒り・心配・不安・あきらめというマイナス感情・考え方からプラスの感情へ... (ポジティブシンキング) わかっているが...できればいいが...。その際、まわりに相談することも大切。自分では思いつかない方法(対処)が見つかるかも。ストレスをおさえるのではなく、新しい発想から対処法の選択肢を増やしストレスとうまく付き合っていけるといいですね。(子どもたちも) 先行き不透明で長く続くコロナ禍の中で、これまでと違うストレスもあることでしょう。これを取り切るためにも工夫と発想の転換から安全・安心で楽しい学校生活・家庭での生活が送れるといいですね。

(職員・生徒・保護者・地域~with コロナ~)



テストあけの11月28日(土)に宮良ハル杯(ソフトテニス大会)へ本校男女ソフトテニス部も参加。12月12日(土)~13日(日)にかけて行われる地区新人中体連の前哨戦になったかと思います。

さて、今週末には KBC 杯地区野球大会が市営球場で行われます。(優勝・準優勝は年末の県大会へ派遣) 頑張ってください。また、地区中学校バレーボール選手権も二中で開催されます。頑張ってください。

地区中体連新人大会(先行開催)が12日(土)~13日(日)ソフトテニスに加えバスケットボール、19日(土)~20日(日)にはテニス・バレーボール・ハンドボール・卓球が行われます。各部とも世代交代です。1・2年生の皆さん、優勝目指して頑張ってください。

12月の予定

- 1日(火) SC 来校日(スクールカウンセラー)
- 7日(月) 全校朝会(地区中体連新人戦選手激励会)
- 9日(水) 生徒会選挙(5校時)
- 10日(木) 午前授業:三者面談(3年:進路面談)~15日
- 12日(土) 地区中体連新人戦(先行開催)~13日
- 13日(日) (バスケットボール・ソフトテニス)
- 15日(火) 授業参観日・SC 来校日(スクールカウンセラー)
- 18日(金) クリスマスライブ(5~6校時)
- 19日(土) 地区中体連新人戦(先行開催)~20日
- 20日(日) (バレーボール・テニス・ハンドボール・卓球)
- 23日(水) 全校朝会(表彰集会)
- 25日(金) 2学期終業式
- 28日(月) 仕事納め

*12/1(火)より冬服への衣替えの完全実施