

学年通信

平成25年2月22日 第38号



「コミュニケーションとは」

人と話をするときに、自分の気持ちをうまく伝えられなかったり、ケンカになったりして、大きなストレスを感じる場合があります。一方、気持ちをうまく伝えることができ、すっきりした経験もあると思います。コミュニケーションの方法によって、ストレスの程度が違ってきます。コミュニケーションの方法を身に付けることが、生活を円滑に楽しく送る秘訣であり、最終的には自分の良さを最大限に発揮させる原動力になることもあります。今の自分はコミュニケーションがうまくできていますか？コミュニケーションの方法を考えてみましょう。(次号に続く)



来週の予定

○印は授業 ●印は行事等

	1校時	2校時	3校時	4校時	5校時	6校時
25日(月) A案	○	○	○	○	○	○
	□給油日(清掃時) □定期テスト素点確認 ※体調管理に気をつけて、元気に生活しましょう!					
26日(火) B案	○火3	○火4	○火5	○総合	●	●
	□時間割変更あり □学年式歌練習④ □生徒会総会⑤⑥体育館 ※防寒対策で、かぜをひかないように気をつけましょう!					
27日(水) B案	○水1	○水3	○水4	○水5	●	●
	□時間割変更あり □部休日 □簡単清掃・給油日・帰りの学活(昼13:10~) □第2回卒業式全体練習⑤⑥体育館*いす持参 ※制服を整え防寒対策をして、全体練習に臨みましょう!					
28日(木) A案	○	○	○	○	○	○学活
	□給油日(清掃時) □定期テスト個票配布予定 □修学旅行積立金申込用紙提出締切					
1日 (金) B案	○	○	○	○	●	●
	□あいさつ運動(6組) □簡単清掃・給油日・帰りの学活(昼13:10~) □第3回卒業式全体練習⑤⑥体育館*いす持参					

健康教室の感想

2月15日(金)6校時 3F多目的ホール

講師;スクールカウンセラー 小野寺先生

□ストレスについて、ストレスや評価、対処、反応などの話を聞き、勉強になりました。ストレスのリフレッシュでは、人と話をしたりはするけれど紙に書いたりしたことがないので、今度は試してみようと思いました。対処をさがすときには、考え方や行動を変えてみるということもわかりました。 1組;島 帆南

□健康教室での話を聞いて、ストレスのもと「ストレス」がその原因をつくっていることやストレスとの適切な対応などを学ぶことができました。大事なことは、ものの取り方や考え方を考えることが大切だということがわかりました。これからは、ストレスをためないように気分転換をしたりして、ストレスや自分の心とうまくつきあっているようにしたいです。 2組;本田嵩大

□ストレスの対処法などがよくわかりました。何か嫌なことがあったときには、見方、考え方を考えてみるということが一番心に残りました。ストレスをためすぎるとは身体に悪いので、自分なりのリフレッシュ法であまりため込まないようにしようと思います。行動や考え方を考えるだけで心にゆとりができて、マイナスに考えずプラスに見方を換えられるのはとてもいいことだと思いました。 3組;小崎麻美

□健康教室の話を聞いての感想は、ストレスは誰にでもあるということです。その人その人の性格によって少しはストレスにも差はあるけど、全くないというのはいないと聞いて少しびっくりしました。また、ストレスがたまったときには一人でため込まないことが大切だとわかりました。紙に書くだけでもいいらしいのでやってみたいです。何事にも前向きに考えていきたいです。小さい失敗は笑い飛ばせる人になりたいです。聞いたことを大切に、頑張りたいです。 4組;浅野純奈

□健康教室では、ストレスのことについてとても細かく知ることができました。先生が言っていた「ストレスをかかえている人の方がストレスがない人よりも長く生きる」ということは正直びっくりしました。人間性など感情をたくさんコントロールしている人の方が長く生きるのかな・・と思いました。私はあまりストレスは抱え込まないで、すぐに好きなことなどをやめておくので、上手にコントロールできているのかな・・と思いました。ストレスを抱えたままずっと悩んでいて心がモヤモヤのまま生きるのは嫌なので、全部笑い飛ばしています。あとはやっぱりみんなと話すことでだんだんと落ち着いてきたりします。とても勉強になりました。 5組;白岩香穂

□ストレスが生まれるのは、自分自身の行動や考え方が原因だということがわかった。そのストレスが生まれた際、自分の行動や考え方を換えリラックスすることが大切だとわかった。僕たちの生活からストレスを無くすことはできない。でも今後ストレスを感じた際、がむしゃらに物にあたりおこったりして解決するのではなく、教えていただいたストレスを感じたときは、自分の考え方や行動を変えてみるというちゃんとした方法で解決していきたい。 6組;櫻川一樹

保護者の皆様へ



授業参観・懇談会に多数の参加をいただきありがとうございました。1年間のまとめの時期と2年生に向けた準備が始まっています。常に前を向いて意欲的に取り組もうとする気持ちを大切にしながら、充実した学校生活を創り上げていきたいと思っております。また、修学旅行積立金の申込用紙を28日までに提出していただければ幸いです。積立を希望しない場合も提出してください。(ゆうちょ銀行以外は金融機関確認印が必要となります。)