

# ほけんだより 3月

令和7年3月17日(月)  
江戸川区立葛西第二中学校  
生活指導部

3月はたくさんの「さようなら」と「ありがとう」が行き交う時季です。卒業、進級で友だちと離れる寂しさや、新学期に向けて不安な気持ちになるのは当たり前のことです。そのような時は、希望や不安、心配といった今の気持ちを感じ、受け止めると心が落ち着いてきます。

また、「ありがとう」とみなさんは伝えてありますか。たった5文字の言葉ですが、人は人の優しさにふれたときに「ありがとう」を伝えたくになります。ぜひ恥ずかしがらず「ありがとう」を伝えてみましょう。



## 経験を自信に変えてみよう

みなさんはこの1年間、成長したところや新たにできるようになったことはありますか。「部活で〇〇ができるようになった」「苦手な教科の勉強を頑張った」「人前で話すことに少しずつ慣れてきた」など、振り返ってみると少しずつできることが増え、成長していることが実感できるのではないのでしょうか。

私たちはどうしても人と比べてしまい、「できていないこと」に目を向けてしまいがちで「できるようになったこと」には、なかなか気が付きにくいものです。

中学校の3年間では数え切れないほどたくさんの経験をし、成長していく時期です。小さなことでもできるようになったことは1つの経験として自信につながり、心とからだの成長にもつながります。保健室でみた生徒の皆さんの姿は、人生のほんの一瞬かもしれませんが、きらめく一瞬だと思っています。

また新しい1年が始まります。1年後、今の自分より「できたこと、成長した」と思えることが増えるよう、1日1日を大切に過ごしていきましょう。

卒業、進級を迎えるにあたり、スクールカウンセラーの梅橋先生と藤木先生から「進級、進学に向けての心の整え方」についてメッセージです。新しい環境へ踏み出すみなさんの参考になるはずですよ。



梅橋先生

進級や進学に向けての心の整え方としてお勧めしたいのが「じぶんの良いところ探し」です。よっぽど楽観的な人でもなければ4月から環境が変わることを想像すると「新しい環境で友達とうまくやっていけるかな?」「担任の先生はどんな人かな?」「勉強ついていけるかな?」などと不安が出てくるのは自然なことだと思います。ただし、そういった不安について考えすぎてしまうと、不安は広がったり強くなってしまいます。

そこで、「じぶんの良いところ探し」という別の視点で頭を働かせてみると、不安が少しは減るかもしれません。たとえば、「去年も4月当初は不安だったけど、なんだかんだ友達もできたし、慣れることができたな」「こんなことをしてみたら上手くいったな」などを考えてみましょう。何か思い浮かべることができたら、今度はなぜうまくいったかの成功の原因追及をしてみましょう。「1か月くらいすれば学校に慣れるようになるのかもしれない」「自分から友達に話しかけてみたのがよかったのかもしれない」「自分から友達に話しかけられなくても、ずっと話しかけられないなんてことはないんだと考える」などと言った具合でしようか。

シーソーのように自分の気持ちが不安に傾きそうになったら、不安の反対にも傾けられるように、「自分の良いところ探し」を試みるのはどうでしょうか。自分一人で考えるのが難しかったら人に自分の良いところを聞いてみたり、相談したりするのも良い方法だと思います。みなさんの4月からの生活が少しでも良いものになることを心より願っています。



藤木先生

3年生のみなさんは いよいよご卒業ですね!おめでとうございます。

1,2年生のみなさんは学年修了おめでとうございます。

私の方から新しい始まりを迎えるみなさんにこころの整え方としてお伝えしたい4つのことがあります。

- 1 1日1分 ゆっくりと深呼吸をして 目を閉じて静かにリラックスをする
- 2 ウォーキング(など)をして身体を動かす(こころ身体両方に有効です。)
- 3 イメージトレーニング 具体的に新しい教室や学校、場所や人を出来るだけ具体的にイメージして自分の中でリハーサルしておくこと(上手くいく人は リハーサル上手!)
- 4 ポジティブな言葉の力に助けをもらう!

朝起きたら「今日はきっと楽しい1日になる!」「どんな出会いがあるか楽しみ!」などポジティブな言葉を声に出してみる。

そして、夜眠る前に“良かったこと探し”をする。どんな小さなことでもOK!

★ 悲しい日、辛い時、苦しい時は 考えるのをやめて 体を動かして 早く寝ること!

みなさんの毎日が 充実した笑顔多き日々になることをこころより願っています。

