



拓魂 創造
立志 進取
誠実 連帯
校訓

二中だより

第33号

令和6年11月27日(水)発行

校長 谷口 実

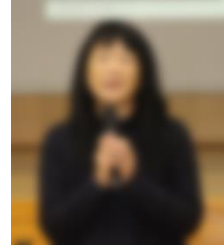
花壇の後始末お疲れさまでした！

11月15日(金)、学校の花壇の後始末が行われました。6月に各クラスで花の配置を工夫して植えた花壇もあっという間に終了の時期が訪れてしまいました。これまで水やりや草取りなどのお世話をしてきた皆さん、本当にありがとうございました。そして後始末の作業お疲れさまでした！



学校保健委員会の講演会が行われました！

11月21日(木)5・6校時に体育館にて、弘前大学大学院教育学研究科の藤江玲子先生から「ストレスと上手につき合う力を育てよう」という題でお話をいただきました。ストレスとコーピングのこと、人は多様であること、実際にリラックスするための方法、思考のくせ、アサーションのことなど、たくさんのお話を学ぶことができたのではないのでしょうか。今後の生活にぜひ活かしてほしいと思っています。生徒の皆さんの振り返りをいくつか紹介します。



「今までは、悩みができて1人で抱え込んだり、自分だけの問題だから他の人に頼ってはいけないと思っていましたが、今回の講演を通じて、悩みがあったら身近な人に相談しようと思いました。」

「人はさまざまな考え方や捉え方、人間性があることや、思考と感情と行動は繋がっていて変化することを知ることができました。私はストレスを感じるとたまに八つ当たりをしてしまうので、今日教わったリラクゼーションはすごく効果的で役に立つものでした。もっと他の方法も調べてみたいと思いました。」

「ストレスは当たり前のように誰にでもあるから、状態や感情をお互いに共有したりして、相手の立場になって発言をするということが大事だと思いました。また、相手だけでなく、自分も大切に気持ちや考えを伝えられるようにしたいです。今までストレスの対処法や考え方についてたくさん悩んでいたのととても勉強になりました。」

「自分はかなり内向型でコミュニケーション能力が結構低いけど、受け取る能力に長けていると聞いて少し自信ができました。私は外向型の方はいろんな人とすぐ仲良くなれて羨ましいと思っていた所もあった人間です。でも確かに、言われてみれば外向型が良くて内向型が悪いなんてことはないです。でも実際初めて知り、とても印象的なことでした。」

「ストレスにもいろんな種類があることを初めて知りました。社会的と物理的に他の人にストレスを感じさせていることがあるかもしれないのでストレスを与える側にならないように気をつけようと思いました。前も一度講演で習ったことがありますが、YOUメッセージとIメッセージが今回も出てきたのでこれをしっかり覚えて今後に使いたいと思います。」

12月の主な日程

2日(月) 3年定着テスト	14日(土) 上北地方バレーボール冬季大会(～15日)
4日(水) 吹奏楽アンコン壮行式	村中学生海外体験学習生結団式
6日(金) 委員会反省会	16日(月) ～20日(金) 三者面談
7日(土) アンソングコンテスト上北地区大会	17日(火) 良い食習慣定着促進事業
9日(月) 荒谷スクールカウンセラー来校(午後)	(2年生調理実習)
10日(火) 生徒会役員選挙	20日(金) 1年意見交換会
11日(水) 部活動反省会	23日(月) 2学期終業式
12日(木) 参観日	村中学生海外体験学習(～30日)
	24日(火) 地域清掃