



春日部東中学校だより

学校教育目標「夢と生きる力を育む」

夢をもつ生徒・感謝できる生徒・意欲のある生徒・協力し合う生徒・責任を果たす生徒



ストレスについて考える ～自分助け（コーピング）～ 校長 三浦 力

今年も残すところ1ヶ月となりました。短い秋が過ぎ、朝、布団から出るのも勇気がいる季節となってきました。気温こそ低いものの、空気が澄み渡り、古利根川に差し込む朝日がきれいに映えています。12月は「師走」の異名をもち、何やら慌ただしさが増してくるようになります。新年を迎えるにあたって、場を清め、次の年への準備を進める大切な月です。



さて、今月は10日『世界人権デー』の採択日を記念して人権を考える月間となっています。本校でも、「うれしい学校づくりのための行動宣言」をテーマに掲げ、学区の小学校とも連携しながら、いじめ撲滅の取り組みを進めてきました。

いじめ防止対策推進法 第2条【いじめの定義】

この法律において「いじめ」とは、児童等に対して、当該児童等が在籍する学校に在籍している等当該児童等と一定の人的関係にある他の児童等が行う心理的又は物理的な影響を与える行為（インターネットを通じて行われるものを含む。）であって、当該行為の対象となった児童等が心身の苦痛を感じているものをいう。

ここで、ストレスについて少し考えてみましょう。ストレスは日常的に誰でも受けるものです。しかし、中にはストレスによって様々な症状がでたり、疲れてしまったりする場合があります。そのような身体や心に悪影響を起こすストレスに対し、どのように対処し、どのように付き合っていくかを考えることを“**ストレスマネジメント**”と呼びます。そのキーワードとなるのが“**コーピング**”です。コーピングとは、英語の“c o p e（うまく対処する）”からきている言葉です。自分の気持ちを自分で助けていく方法のことをさします。コーピングを行うときに常に大切にするのは「**自分に今どのようなストレスがかかって**」いるのか、ストレスのモニターを忘れないことです。自分が置かれた状況を客観的に観察し、どのようなストレス反応が現れているかを確認することが大切です。では、どのようにコーピングを行うかというと、

- ①できるだけたくさんの気晴らしをリストアップする（質より量：自転車に乗る、風呂に入る等）
※たとえ効果が小さい対策でも、日常生活でこまめに実施できるものが役に立ちます。
- ②「認知するコーピング」も効果がある（想像する：宝くじが当たったら等）
※必ずしも実際の行動を伴わなくてもよく、頭の中で想像するだけでも効果は期待できます。
- ③作成したリストを持ち歩く（目にする：紙面、スマホのメモ等）
※ストレスを感じたときに取り出して、その場でできるものを選んで実行します。
- ④ストレスを客観的に観察する（ストレス反応の確認：心拍、体の不調など）
※「頑張るストレス」にはダウン系、「我慢するストレス」にはアップ系のストレス対策をする。
- ⑤時には正面突破の問題解決をする（意識的な自分助け：環境の問題を大人に伝える等）

※時と場合によってはストレスを与えている原因そのものに向き合い正面から問題解決を図る。
社会情勢の変化や感染症の拡大、隣人関係の希薄化など多くのことが懸念され、これまでとは違うストレスが生じていることも考えられます。こまめな対処が、キラーストレスの発生を防ぎ、心や体の病から自分を守ることにもつながります。間もなく2学期が終わりますが、冬休みのことを考えるのもコーピングになりそうです。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|--------------------------|------------------------|---|-------------------------|---|-------------|
| 1 | 2 | 3 表彰朝会 | 4 春日部特別支援学校 交流会（789組） | 5 | 6 3時間授業 新入生入学説明会 | 7 |
| 8 | 9 | 10 3年三者面談① （希望制） | 11 専門委員会 | 12 3年三者面談② 1年保護者会 | 13 3年三者面談③ 2年保護者会 | 14 資源回収日 |
| 15 | 16 3年三者面談④ | 17 4時間授業 3年三者面談⑤ | 18 4時間授業 | 19 4時間授業 | 20 4時間授業 給食終了 ふれあいデー 完全下校 13:45 | 21 |
| 22 | 23 3時間・大掃除・下校 給食なし | 24 終業式 | 25 冬季休業日 （～1月7日） | 26 | 27 | 28 学校閉庁日 |
| 29 学校閉庁日 | 30 学校閉庁日 | 31 学校閉庁日 |  | | | |



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--|---------------------------|--|------------------------|-------------------------------|---------------------|
| |  | | 1 元日 学校閉庁日 | 2 学校閉庁日 | 3 学校閉庁日 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 始業式 | 9 発育測定 5時間授業 | 10 5時間授業 | 11 資源回収日 |
| 12 | 13 成人の日 | 14 | 15 専門委員会 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 3年私立入試事前指導 （5校時） | 22 1年スキー教室事前集会 ※給食後下校 3年私立入試中心日 （給食なし） ふれあいデー | 23 スキー教室（1年） | 24 スキー教室（1年） 東京校外学習（2年） | 25 スキー教室 （1年） |
| 26 | 27 1年振替休日 | 28 生徒朝会 | 29 | 30 3年三者面談① （希望制） | 30 3年三者面談② （希望制） | |

★2学期も残り3週間ほどとなりました。学習や行事、生活の振り返りを行い、3学期へ
つなげましょう。皆様、良いお年をお迎え下さい。

