

|      |  |                                     |     |                         |
|------|--|-------------------------------------|-----|-------------------------|
| 校訓   | 自分を育て 自分を生かす 社会を明るく                          | 令和2年度 学校だより<br><b>「天の子」</b><br>第10号 | 発行日 | 令和2年9月30日               |
| 教育目標 | 夢と誇りのある生徒の育成<br>～自分の意志・判断で自ら責任をもつ行動する態度を育てる～ |                                     | 発行者 | 伊丹市立天王寺川中学校<br>校長 前田 徳三 |

## 【不安になった時の対処法】

県教育委員会は、新型コロナウイルス感染症による臨時休校が明けた7月に実施した調査で、眠れないことが「ほぼ毎日ある」「3～5日ある」と回答した中学生は11.8%、いらいらしたり、かっとしたりすることが「ほぼ毎日ある」「3～5日ある」と回答した中学生は17.2%もいたと発表しました。一方、「リラックスする方法を知っていて、実際に行っている」と回答した中学生は29.9%でした。県教育委員会は「ストレスを感じながらも解消する行動につながっていない。対処法を学ぶ必要である」と回答されていました。この調査から毎日、新型コロナウイルス感染症対策により、三密の回避やマスクの着用等を余儀なく求められる中、ストレスを感じている子どもたちがいることが明らかとなりました。そこで、もし、不安やしんどい気持ちになった時の対処法を紹介しますので、是非、参考にしてください。

### 「不安である」と言葉に出して人と共有する

不安であることを抑えつけずに率直に口に出して人に聞いてもらおうと、相手から共感を得られたり、時には自分では思いつかないような解決法を教えてもらえたりするかもしれません。また、不安の原因が明確になることもあります。一人で抱えず、家族や先生に相談すれば、不安を受け止めてくれると思います。一緒に対策を考えてくれると思えば、気持ちや心が楽になります。



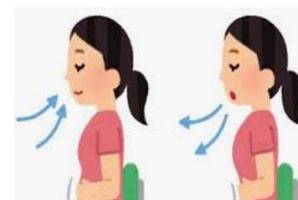
### 不安の原因と対処法を書き出す

不安に思っていることを書き出した上で、その対処法が「人に聞いたり、調べたりすればはっきりすること」「すでに解決法が明確であること」「どうすればよいか分からないこと」の3つに分けてください。すると、不安な問題を客観的に考えられるようになります。すぐに解消できなくても、対処法がはっきりするだけで気持ちの負担が減ります。

## 【リラクゼーション法】

誰でも人間関係や勉強、部活動など、様々なストレスを抱えています。そこで、ストレス解消に有効な呼吸法を紹介します。

- 1 鼻からゆっくり息を吸って、胸からお腹まで空気で満たす。
- 2 口から細く長く、ゆっくりと息を吐く。吸った時の倍の時間をかけるイメージで。
- 3 息を吐きながら、体から力が抜けていくのを感じるとともに、新しい新鮮な空気が体の中に入って、次の力の源が入っていくことを感じる。  
これを5～6回繰り返します。寝る前に行えば、睡眠の質も向上します。



## 【代替行事等】

今年度、コロナ禍のために様々な行事やイベントが中止されることとなりました。しかし、コロナ世代だから、仕方ないではすまされません。そこで、本校において、中止になった諸行事に変わって、新型コロナウイルス感染症対策を図りながら、日々代替行事を検討しています。ただ、代替行事等は「ゼロリスク（絶対に安全）」でもなければ、「危険にさらす」わけでもありません。ゼロか100かではなく、可能な限りのリスクを回避しつつ、様々なリスクを天秤にかけながら、どこかで受容の境界を設定しています。先生方はもちろんのこと、ご家庭、生徒みなさんの英知を結集して、不断に考えて取り組んでいくことがリスク対策であると考えています。そこで、現在、検討している行事を紹介します。詳細につきましては、別途ご案内いたします。なお、感染症対策を配意し、学年別競争競技大会につきましては、保護者の参観をご遠慮いただきます。また、オータムコンサートにつきましても、一般生徒や吹奏楽部以外の保護者の入場をご遠慮いただきます。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

### ＜学年別競争競技大会＞（体育大会の中止に伴う行事）

|     |               |     |           |
|-----|---------------|-----|-----------|
| 1年生 | 令和2年10月19日（月） | 予備日 | 10月26日（月） |
| 2年生 | 令和2年10月20日（火） | 予備日 | 10月28日（水） |
| 3年生 | 令和2年10月22日（木） | 予備日 | 10月29日（木） |

※ 午後1時15分から午後3時35分まで

### ＜校外活動＞（修学旅行等の宿泊行事に伴う行事）

|     |               |                |
|-----|---------------|----------------|
| 1年生 | 令和2年12月 4日（金） | 神戸方面           |
| 2年生 | 令和2年12月 3日（木） | 京都方面           |
| 3年生 | 令和2年10月15日（木） | 姫路セントラルパーク、姫路城 |

### ＜トライやる＞（今年度は事業所等には行きません）

|     |               |            |
|-----|---------------|------------|
| 2年生 | 令和2年11月25日（水） | 9:00～11:40 |
|-----|---------------|------------|

### ＜作品展＞（学習発表会の中止に伴う行事）・・・現在検討中

- 令和2年11月12日（木）～17日（火）（3年生予備懇談会期間）  
文化部の展示発表のみ
- 令和2年12月 7日（月）～11日（金）（三者懇談会期間）  
文化部の展示発表及び、コーラス部と吹奏楽部の演奏をビデオで視聴

### ＜オータムコンサート＞

- 令和2年10月24日（土）東りいたみホール 16:30～18:00

## 【ラグビーを止めるな】

「ラグビーを止めるな」がSNS上で広がりを見せています。これは、コロナ禍の中、ラグビーの各種大会が中止となり、アピールができなくなったラグビーをしている高校3年生の進路を支援する活動です。自分のプレー動画をSNSに投稿し、大学やトップリーグチームの目に止まるようにしたものです。反響は大きく、プロジェクト公表直後から動画投稿が相次いでいます。このように、人は困難に直面した時こそ、見えない壁を乗り越えるべく様々な知恵を出し合い、力を合わせて立ち向かった成果だと思えます。

