

生活指導だより

令和3年 7月 2日
練馬区立開進第二中学校
第4号



心のモヤモヤ解消法



みなさんは何か人間関係でトラブルを抱え、不平不満が溜まった時どうしていますか。そのまま直接その人に“バシッ”とぶつける人や、誰か他の人に不満を聞いてもらう人、じっと我慢する人など色々かと思えます。

よく「陰口を叩く」といいますが、その意味は「その人のいないところで文句、悪口を言うこと」です。“陰”という漢字は、“お陰様”というようにプラスに使われることもありますが、やはり、“陰湿”や“陰気”など、「陽」の反対に位置するという負のイメージが強いようで、“陰口”というのも、その言葉自体、何やらいい気分はしません。

この「陰口」。私の経験からいってもゼツタイにやめたほうがいいです。何がよくないかという、陰口を叩けば叩くほど、自分の「信頼」をなくしてしまうからです。人の陰口にのっかり、徒党を組んでやるなんていうのはさらによくありません。その時はお互い意気投合するかも知れませんが、今度もしあなたとの間にトラブルが生じたら、次はあなたが陰口の対象になってしまいます。こんな人間関係に信頼関係を築くことは到底望めません。

一方、陰口を叩かない、陰口に加担しないということだけでも「信頼」の礎を築くことができます。周りに友人が多いか、信頼されているか否かは、こんな点からも伺い知ることができます。しかし、最初に述べたように私たちは“聖人君子”ではありませんから、多少不満があっても仕方ありません。大事なのは、その解消法だと思えます。

相手ともっといい関係を築きたいという思いが強いのであれば、衝突を恐れず、ダイレクトに意見をぶつけてみてもいいかもしれません。そうすることで友情がより深まることもあります。ただ、もし相手を受け入れる心の余裕がないのであれば、ただ感情をぶつけるだけになってしまい事態の好転は望めません。では、どうするのか。私は、第三者に話を聞いてもらうことをおすすめします。皆さんにとっては、同級生よりも大人の方がベストだと思います。お家の方でもいいですし、先生でもいいです。自分の心にモヤモヤが溜まった時は、愚痴って、ポヤいてストレスを発散させましょう。本校にはスクールカウンセラーの山崎先生や、心のふれあい相談員の橋本先生もいらっしゃいます。話を聞いてもらうだけでもスッキリしますし、アドバイスでももらえれば、「ああ、こんな考え方もあるんだ…」「こう接してみてもいいのか…」と新しい見方・生き方を知ることができると思います。不満でも文句でも構いません。人生の諸先輩方に、どんどん心のわだかまりを打ち明けてみましょう！

◆練馬区教育委員会「いじめ等対応支援チーム」からのお願い

練馬区教育委員会の「いじめ等対応支援チーム」から、保護者や地域の方々に以下のようなお願いがありました。ご理解・ご協力をお願い致します。

練馬区教育委員会では、いじめをはじめとした学校問題の未然防止と早期解決に向けた取組の充実を図るため、有識者、校(園)長、教員、PTAの代表者、心理士等および教育委員会で構成する「いじめ等対応支援チーム」を設置しています。本チームでは、保護者・地域と連携したいじめ防止の取組を活性化するため「いじめ等対応支援チームからの提言」を策定し、学校に働きかけてまいりました。学校、保護者、地域、学校関係者が今後一層連携を深め、いじめ防止や子供たちの健全育成を図っていくよう、「いじめ等対応支援チームからの提言」に基づく、以下の取組についてご協力いただきますようお願いいたします。

<いじめの認知促進に向けて>

- 1 機会をとらえて学校と積極的にコミュニケーションを図ってください。
- 2 地域で過ごす子供を見守り、気になる様子の子供には声がけをしてください。
- 3 子供たちの気になる行動を見た際は、すぐに学校にご連絡ください。

<健全育成に向けて>

- 4 学校公開や学校行事などに足を運び、子供たちの様子をご覧ください。
- 5 学校が行ういじめ防止の取組にご協力ください。
- 6 地域行事への子供たちの積極的な参加を促してください。



★地域のことで気になることがあったら・・・

練馬区立開進第二中学校 ☎ 03-3993-1348
練馬区教育委員会 教育指導課 ☎ 03-5984-5759

◆7月の月間目標 ★夏休みを充実させるために・・・

一学期を振り返り、学校生活を見直そう

～挨拶・掃除・服装・時間の意識～



◆セーフティ教室実施しました



7月1日。練馬警察署からスクールサポーターをお招きし、「いじめ防止」と「薬物乱用防止」についてお話をいただきました。いじめも薬物乱用も大事なことは、「ダメなものはダメ!」としっかり行動できるかどうかということです。警察から3枚色刷りのプリントが配布されたと思いますが、各家庭でも話題にあげて話し合ってみてほしいと思います。ここに皆さんの感想をいくつか紹介します。

- ◆薬物乱用は怖いと改めて実感しました。また、誘われたくないし、誘われたとしてもしっかり断ろうと思いました。「チョコ」とかいう名前と呼ばれたりしていて、薬物っぽくない名前のものもあったので気を付けたいです。(2年男子)
- ◆薬物は思っている以上に危険なものだということが分かった。また、誘われた時の断り方も分かった。これからもそこを意識して生活していきたい。(1年男子)
- ◆最近では、ネットいじめも流行っているので、気を付けようと思った。大麻などの薬物は誘われてもはっきり断り、絶対に受け取らないということが大事だと分かった。これからの生活に活かしていきたい。(3年女子)
- ◆いじめも薬物乱用も自分の心や体に傷を負わせ、家族や友人なども失ってしまうほど危険で恐ろしいものだとして改めて実感しました。(1年女子)

◆知ってますか？ 練馬区の SNS ルール！

開進第二中学校にも独自の SNS ルールがありますが、練馬区にも SNS ルールがありますのを知っていますか？ 題して「自分と相手を守る10の決意」です。守れているかどうか一度チェックしてみましょう。

- ① 家族と利用時間を決める。
- ② 自分の写真や動画、個人情報をのせない。
- ③ 投稿する際には保護者や先生に見られてもよい内容にする。
- ④ 他の人の写真や動画、個人情報をのせない。
- ⑤ 送信する前に誰が見るか、見た人がどのような気持ちになるかを考えて読み返す。
- ⑥ 相手の都合を考えて、送信時刻・回数に気を付ける。
- ⑦ 人と会っているときは、スマホやゲーム機などの使用は控え、会話を大切にする。
- ⑧ インターネット等の危険について家族で話し合しましょう。
- ⑨ インターネットにつながるすべての電子機器に、フィルタリングやセキュリティソフトを付け、安心して活用できるようにしましょう。
- ⑩ 子供の利用状況を把握し、いつ、どこで、どのくらい使うか、必要なときは保護者が確認するなど、保護者が責任をもって管理しましょう。

