



となん

【学校教育目標】

- 【知】自ら学ぶ意欲を持つ生徒
- 【徳】豊かな心を持つ生徒
- 【体】健康でねばり強い生徒



【学校経営目標】

【目指す生徒像】

よりよい未来の創造と自己実現を目指し
学び活動する生徒の育成

発行者：校長 さきやまようしょう 崎山 用彰

☆下中だより「となん」は、
学校HPから閲覧可能→



モヤモヤを抱える力 子ども大人も成長に必要

4/29(火)沖縄タイムス掲載記事

5月に入りました。2階に設置したミニ図書館に「メンタル」について紹介されていました。今回は、みだしの新聞記事「モヤモヤを抱える力・子ども大人も成長に必要」を紹介します。

くらし相談室

こころ

モヤモヤを抱える力

子ども大人も成長に必要

新年度が始まり1カ月、心と体の疲れが出始める頃ですが、お子さんの様子に変わりはなくでしょうか。「友達と別のクラスになった」「クラスの雰囲気になじめない」「勉強が難しい」など、狭い世界で生きている子どもたちは、大人から見ればささいなことで行き詰まってしまうものです。

スクールカウンセラーをしていた時、友人間のトラブルで不登校になった子の保護者に、「トラウマ(心的外傷)にならないで済むか?」と聞かれたことがあります。トラウマとは、時間がたつても影響を及ぼし続ける深い心の傷を指しますが、最近簡単に使われている気がします。「心の傷をすぐに治さなければトラウマになる」と考えている人も多いようです。子どもも、大人と変わらない複雑な人間関係の中で生きています。自分はやかれと思っても相手は違う受け止め方をする。どちらが正しいと言えない状況の中、モヤモヤした気持ちを抱えながら適切な距離を探る。親は、不登校の子どもに叱咤激励したい気持ちを抑え、本人の力を信じて見守る。子どもにも大人にも、葛藤を抱える力が求められます。

「ネガティブ・ケイパビリティ」という本で著者の常木達生氏は、この言葉を「どうにも答えの出ない、どうにも対処しつけない事態に耐える能力」としています。先行きが不透明な時代、簡単に答えの出せない問題が山積みの中で苦しくても考え続けること。「モヤモヤを抱える力」は、大人でも子どもでも生きていくために必要ではないでしょうか。

モヤモヤした天気が続きますが、やがて来る梅雨は、草木や農作物の成長に欠かせない恵みをもたらします。人の心も同様に、うりずんの時期を経て成長し、より豊かになっていくと思います。

(県公認心理師協会・国生まゆみ)

新年度が始まり1カ月、心と体の疲れが出始める頃ですが、お子さんの様子に変わりはなくでしょうか。「友達と別のクラスになった」「クラスの雰囲気になじめない」「勉強が難しい」など、狭い世界で生きている子どもたちは、大人から見ればささいなことで行き詰まってしまうものです。

スクールカウンセラーをしていた時、友人間のトラブルで不登校になった子の保護者に、「トラウマ(心的外傷)にならないで済むか?」と聞かれたことがあります。トラウマとは、時間がたつても影響を及ぼし続ける深い心の傷を指しますが、最近簡単に使われている気がします。「心の傷をすぐに治さなければトラウマになる」と考えている人も多いようです。子どもも、大人と変わらない複雑な人間関係の中で生きています。自分はやかれと思っても相手は違う受け止め方をする。どちらが正しいと言えない状況の中、モヤモヤした気持ちを抱えながら適切な距離を探る。親は、不登校の子どもに叱咤激励したい気持ちを抑え、本人の力を信じて見守る。子どもにも大人にも、葛藤を抱える力が求められます。

「ネガティブ・ケイパビリティ」という本で著者の常木達生氏は、この言葉を「どうにも答えの出ない、どうにも対処しつけない事態に耐える能力」としています。先行きが不透明な時代、簡単に答えの出せない問題が山積みの中で苦しくても考え続けること。「モヤモヤを抱える力」は、大人でも子どもでも生きていくために必要ではないでしょうか。

モヤモヤした天気が続きますが、やがて来る梅雨は、草木や農作物の成長に欠かせない恵みをもたらします。人の心も同様に、うりずんの時期を経て成長し、より豊かになっていくと思います。

(県公認心理師協会・国生まゆみ)

先日、スクールカウンセラー(以降SCと表記します)の新城秋子さんが来校されていました。

SCとは、「臨床心理に関する専門知識を活かし、学校現場で、児童や生徒及び保護者、教職員に相談・支援を行う。不登校やいじめ、親子関係、学習関連など様々な問題や心の悩みを抱えた児童・生徒に寄り添い、専門的な知識やスキルを駆使して心のケアや早期の立ち直りを促す仕事である。具体的には児童・生徒の相談にのり、カウンセリングを行う。また、保護者、教職員に対しては相談や専門的見地からの助言を行う。校内の会議に参加し、教職員や児童・生徒に対する研修や講話、心理上の見立てや問題への対応、さらにはストレスマネジメントの立場から予防対策を考え、事件・事故などで傷ついた心のケアを図っていく(Webページ『仕事ガイド』より引用)。」SCの出勤日については、「よくわかる下地中」にも掲載していますので、活用についてご検討ください。

右のチラシは、「教職員メンタルヘルスの日」を周知したものです。大人も子どもも、先述した記事をもとに「モヤモヤを抱える力」や「身体のケアと同じようにこころのケアをする」ことなどを考えてみましょう。

5月1日、9月1日は
「教職員メンタルヘルスの日」



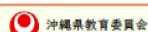
「教職員メンタルヘルスの日」とは

今、沖縄県では公立学校教職員のメンタルヘルスが大きな課題となっており、教職員はもとより全ての公立学校教育関係者の一人一人がこのことを自分ごととして受け止め、教職員のメンタルヘルスを支えていくことが必要です。

県教育委員会では、公立学校教職員がメンタルヘルスについて正しく理解し、行動することができるよう、メンタルヘルスに関する理解啓発を図るために、

「教職員メンタルヘルスの日」を定めました。(令和7年3月制定)

この機会に、メンタルヘルスについて考えてみませんか?



【お知らせ】 ☆県大会に出場した女子バレー部は、初戦(vs 南風原)に勝利したものの、3回戦(vs 高原クラブ)に敗れました。 ☆地区大会に出場した野球部は、北に惜敗。3位決定戦で上野・伊良部との激闘に勝利しました!地区強化リーグに出場した男子バスケット部は、上野に敗戦。城東に辛勝し3位枠を確保。女子バスケの西辺合同チームは、柚芽さんの奮闘むなしく2敗でした。