

# 生徒指導だより

第8号

令和7年5月7日発行  
市川市立大洲中学校  
生活指導担当

この生徒指導だよりは、保護者の方に「大洲中」のことを知っていただくことも目的としていますが、内容の多くは生徒のみなさんに読んでもらうためのものです。もらったらそのままクリアホルダーに入れて保護者の方に渡しているという人がいるようですが、渡す前にぜひ目を通してください。また、保護者の皆様におかれましては、お子様と共有できる話題がありましたら、ぜひご家庭の話の材料としていただければ幸いです。

## 連休明け

ゴールデンウィークが明けました。特にこの4連休、みなさんはどのように過ごしたでしょうか。

旅行に行った人、イベントに参加した人、友達と遊びに行った人、部活があった人、塾で勉強した人、ひたすら休養にあてた人……。充実した日を過ごすことができたでしょうか。返事が「YES!」だったら何よりです。

ゴールデンウィーク明けというのは、新年度になり環境が変わってからちょうど1か月くらい。心身に疲れが出やすい時期でもあります。でも中学校は体育祭への取り組みが始まる時期でもあり、3年生は修学旅行もあり、なかなか忙しい。ただ、そんな忙しい時期ではあるからこそ、状況に応じた心身を休めることへの工夫が必要です。まずは適度に体を動かしてみましょ。心身を健康に整えるためには、適度に体を動かすことがとても大切です。特に体育の授業以外では体を動かさないという人。ゆっくりストレッチ程度で良いので体を動かしてみましょ。また、いろいろ忙しい時期であるからこそ、あえて「ゆっくりを意識した」時間を作ってみてください。時と場面にもよりますが、「ゆっくりを意識する」ことで、心身の疲れを落ち着かせることができます。心の疲れをとるには、「自分で気分転換をする」、「周りの力を借りる」という2つの考え方があります。みなさんには自分なりの気分転換の方法がありますか。自分の気分転換の方法は、お風呂に入ることと自転車で走ることです。前向きな気持ちで一日をスタートできるように、朝風呂（歌付き）が日課になっています。そして自転車で走る。特に行き先も決めずブラブラする時もあります。歩くのも悪くないのですが、自転車の方が遠くまで行けます。周りの人の力を借りる時もあります。自分には部活動を通じて長いお付き合いをさせていただいている先生がいます。その先生方とは何でも話すことができます。4日にその先生方とたくさん話をしてきました。人が頑張る姿を見て、そこから力をもらうこともあります。3日には合唱のステージを観に行きました。そこで、たくさんの熱量を感じることができました。

そして実は、こうやって思っていることを表現するのがいちばんの気分転換です。

独りでできる気分転換、みんなでする気分転換、誰かの力を借りる気分転換、自分なりの気分転換法をいくつか持って、心身の疲れと向き合ってみましょ。

4月中旬から行っていた教育相談週間は終わっていますが、先生方やカウンセラーさんとの話は、特別な場合（先生が出張でいない、カウンセラーさんのお休みの日など）を除き、いつでもすることができます。疲れた気持ちを話したい、大人と話をして気分転換をしたいという人は声をかけてください。

※登下校中に落としたりと思われるものがいくつか届いています。もし自分のものかなと思う人がいたら、生徒指導担当関根の所まで確認に来てください。

届いているもの 校章（裏ネジなし）。76 cafe の文字がある直径2cm程度の白い缶バッジ。

エイのキーホルダー（沖縄のおみやげ？ 輪っかの部分なし）