



(和光中学校 HP)

学校課題 →

よし！ やってみよう



# 正しいたくましく美しい

## ～和光同塵～



子どもと真ん中のまち 苫小牧

# “立派な原始人”になる！

何のことやらというタイトルですが、この後すぐに種明かしをしていきます。少しの間、お付き合いください。

□ ■ □

ときは少しさかのぼりますが、10月と11月に研究会に参加し、2つの講演を聴く機会がありました。テーマはいずれも現代の子どもたちにまつわる「情緒の問題」についてでした。講師、1人はこの3月まで高等支援学校の校長で、現在は道教委に籍を置く北嶋教育指導監、もう1人は不登校やゲーム依存など児童精神医療に従事する旭川圭泉病院精神科の佐々木医師でした。

それぞれ目の前の生徒を理解するうえで示唆に富んだ内容でしたが、興味深いのは2つの講演に共通していることでした。

それは「睡眠」の重要性です。

ここからは北嶋教育指導監が紹介されていた小児科医 成田奈緒子氏の「子どもが幸せになる『正しい睡眠』」によりながら、その内容を紹介します。

□ ■ □

「情緒の問題」、それはとりもなおさず「脳の発達の問題」であり、もっといえば「脳の発達の問題」は慢性疲労症候群、起立性調節障害といった身体にもネガティブな症状を引き起こす原因になるとのことで、脳が成長し正しく機能することは、心身ともに充実した生活を送るうえで必要不可欠なことだそうです。

逆に言えば、脳が正しく発達しないと、脳が担っている次のような機能に支障が出るということです。

### 【脳が担っている機能】

- 生きるための脳：寝る、食べる、起きる
- 人間らしさの脳：言語・計算、微細運動、思考
- 社会の脳：最良の行動や言動の選択、コミュニケーション力

そして、この脳の成長にとって最も重要なことが「睡眠」となります。「脳の成長」などと言うと一見難しそうなことに思えますが、成田氏曰く、その基盤となることこそが“立派な原始人”になる！”ということだそうです。つまり、「早起きし、しっかり食べ、よく眠る」、この原始人的生活を繰り返すことが、脳を育て、脳をきちんと働かせる土台になるとのことです。



カミナギる原始人 (Copilot 作)

□ ■ □

「何もする気が起こらない」「イライラする」「思考がネガティブ」「気分の浮き沈みが激しい」「感情的になって切れやすい」「集中できない」等々、思い当たることがあれば、「よく眠る」ことを中心にして生活習慣を見直してみてください。早ければ1週間程度で効果を実感できることもあるそうです。

ちなみに、脳の発達はいつでもやり直すことができるとのこと。年末・年始、多少羽目を外すこともあるでしょうが、ほどほどを心がけ、3学期、加えて3年生は受験に向け、十分な睡眠をとるよう、「早寝早起き」「適度の運動（掃除や後片付けといったお手伝いもOK）」に取り組んでください。ゲーム・スマホは生活リズムにとって大きなリスク。くれぐれもやり過ぎないように…それでは、健康で明るい良い年をお迎えください。

### ありがとうございました

学校アンケートへの御協力、ありがとうございました。今年度、「よし！ やってみよう」という学校課題を設定し、「子どもをまんなか」に教育活動を推進してきましたが、様々な叱咤激励をいただき、反省することも多々ありました。今後の教育活動の改善・充実につなげてまいります。

## 新しい和光中をつくる取組

12月11日、生徒会主催の新しい和光をつくる取組が行われました。これは、全校生徒を縦割りにして1～3年までをグループ化し、よりよい和光中を創るための話し合いをする取組です。各学年にはそれぞれテーマが与えられており、

**3年生：伝える**（経験やアドバイスを伝える）

**2年生：進める**（次の代を進めていく）

**1年生：感じる**（先輩方から多くを感じる）

でした。当日は、どの生徒も真剣に参加し、新しい和光中学校を創っていこうという想いを感じることができました。特に3年生が率先して発言し、和光中学校をつないでいくという姿勢を見ることができました。

1・2年生の今後の取り組む姿勢に期待します。

## 講師による道徳

12月2～5日、古屋良一氏をお招きし、命の大切さをテーマに授業を行いました。古屋氏には毎年、全学級で授業を行っていただいております、3年生は3回目の授業となります。

生徒たちは古屋氏の一言一句に耳を傾け、自分の心と対話をしながら授業を受けていました。生徒の感想には「当たり前ことはすぐに意識がなくなるので、一番意識しなくてはいけない」「幸せはすぐそばにある」など、授業で学び取ったことが綴られていました。自分の命、他者の命について考える良い機会となりました。内容については、学年によって異なりますので、ぜひ子どもたちに聞いていただけたらと思います。

## いじめのない社会に向けて

和光中学校では、定期的にいじめに関するアンケートや日々の教育相談等を通して、生徒たちの心のケアに努めております。本校では今年度、いじめ防止対策推進法の定義に基づき、校内のいじめ対策委員会において、42件をいじめにつながる恐れがあるものを含め、いじめとして認知いたし対応してきました。

いじめの大多数は、人を下に見たり、人を妬んだりすることから起こる、からかいや嫌がらせから始まります。自分が上に立ちたい、支配したいという、人がもつ負の感情に対して向き合い、他者への思いやりや自分が嫌な思いをする立場になったと考えられるよう、こころの教育を継続していきます。

## 〈1月の行事予定〉

日	曜	学校行事	授業	給食	部活
1	木	元旦学校閉庁日			×
2	金	学校閉庁日			×
3	土	学校閉庁日			×
4	日				
5	月				
6	火				
7	水				
8	木				×
9	金				×
10	土				
11	日				
12	月	成人の日			
13	火				
14	水	始業式	5	○	×
15	木	市長とスクールミーティング（3年）	6	○	○
16	金		6	○	○
17	土				
18	日	道民家庭の日			×
19	月		5	○	×
20	火	職員会議	5	○	×
21	水	全協（三送会）	6	○	○
22	木		6	○	○
23	金	新入生保護者説明会	6	○	○
24	土				
25	日				
26	月		6	○	○
27	火		6	○	○
28	水	三者懇談①（1,2年）	6	3のみ	15時半
29	木	三者懇談②（1,2年）	6	3のみ	15時半
30	金	三者懇談③（1,2年）	6	3のみ	15時半
31	土				

12月29日～1月4日まで、学校閉庁日および土日により、職員は出勤しておりません。ご連絡は1月5日以降にお願いいたします。緊急な場合、各種機関へご連絡ください。

1月28～30日は1・2年生の三者懇談となります。該当日は3年生のみの登校となります。1・2年生は面談時間に合わせて、保護者と登校となります。

双葉町内会より約200枚の雑巾を寄贈していただきました。地域の皆様のご支援はとても有難いことです。その支えに感謝し、地域に貢献できる生徒の育成に努めてまいります。町内会の皆様、本当にありがとうございました。