

附属札幌中学校「学校だより」

# 藤 房

北海道教育大学  
附属札幌中学校

令和元年 12月3日発行

No.9

## 「嫌な気持ち」との向き合い方

生徒指導部長 渡辺 景子

生徒のみなさんにも、保護者のみなさんにも質問です。何かにつまずいたとき、失敗したとき、あなたの心はどのように反応していますか。

- 「そんな質問しないでくれ!」「私は不安ではない!」と、突っぱねていませんか。
- 「自分が悪いのだ…」「次もどうせ同じように失敗するのだ…」と、不安を余計に大きくし、抱え込んでいませんか。
- 人のせい・環境のせいにして、問題から目を背けてしまっていないですか。

不安になったり、イライラしたり、悲しくなったり…と、“嫌なこと”があったら“嫌な気持ち”になることが普通の反応だと思います。大きな行事があった第Ⅱ・Ⅲ期では、思い通りに事が運ばないことや人間関係の中で“嫌な気持ち”が出てきたかもしれませんし、これからは一つステージが上がるために“嫌な気持ち”になることがあるかもしれません。でも、“嫌な気持ち”を自覚するのが難しい人や、そんな気持ちになってはいけなと考えている人も多いのではないかと思います。その乗り越え方を、いくつかを紹介します。

### ◆自分の“嫌な気持ち”を、受け入れる。

“嫌な気持ち”が攻撃となって他人に向かったりすると困ったことが起こりますが、“嫌な気持ち”になること自体は、悪いことではありません。“嫌な気持ち”も、できないと思ってしまう自分も、ありのままの自分だと受け入れることが、次は大丈夫と思える第一歩になります。

### ◆自分の考え方の癖を知る。

次のページの絵は、マイナス思考に陥ってしまう思考のクセ（認知の歪み）を、ユガミンというキャラクターにしたものです。3年生の学年 PTA でも紹介させていただきましたが、実は学校のいろいろなところに貼ってあります。私はジーブンやシロクロンがよく出てきますが、マイナス思考になる人には仲良しのユガミンがいるはずです。ユガミンを退治しようとするのが苦しいので、「また出てきたな」とうまく付き合えたり、「今はジャンパーのせいでそう思っているのだな」「あなたは今、ラベラーが出てるよ」と理解したりするだけでもいいそうです。



【出典「マイナス思考と上手につきあう 認知療法トレーニング・ブッカー心の柔軟体操でつらい気持ちと折り合う力をつける」竹田伸也 (2012.8.1)】

◆ “嫌な気持ち” は伝染しやすいから、切り離す。

私たちの頭の中には「ミラーニューロン」があり、他人の不安や緊張感、ストレスを気付かないうちに組み込んでしまい、自分がストレスを感じたようになる機能が備わっているのだそうです。自分は十分に勉強したはずなのに、「数学のテストが不安！」という友達がいると引っ張られてしまうのは、そのためです。他人の不安を勝手に自分に取り入れて、不安になる必要はありません。もしかすると、余計な不安を肩代わりしてしまっているかもしれません。不安になっているときには、自分に「それは誰の不安？」と聴いてみてください。

私は心の専門家ではありませんが、「人の行動は変えられないけれど、自分の考え方は変えられる」と思うようになってから、“嫌な気持ち”と向き合えるようになり、“嫌なこと”を乗り越える方法が増えたような気がしています。“嫌な気持ち”になることは、自然なことであり、仕方のないことです。そのときに、“嫌な気持ち”をすぐ消してしまおうとせず、少しの時間でいいので自分の心の声に耳を傾け、自分に「大丈夫」と言ってみてください。次の目標へのエネルギーになるはずです。

# つながりつつける～第8回合唱祭を終えて～

文化委員長 3年C組 出口 心都

11月2日に第8回合唱祭が行われました。10月から本格的な練習が始まり、一か月にわたって、朝・昼・放課後と少ない時間の中、練習を積み重ねてきました。9月に行われた藤華祭で得た「つながり」を、合唱を通して深めました。

練習を振り返ってみると、指揮者や伴奏者、パートリーダーを中心にパート練習を行ったり、机で山台を作って本番と似た体形で歌ってみたり、あるいは、どのような合唱にしていくか話し合いをしたりと、学級によって様々な練習をしました。また、練習に人が集まらなかったり、意見が対立してしまったりと、どうすれば学級の仲間と協力して歌を作り上げることができるのか悩むこともありました。それでも、少ない人数でも練習を続け、次第に人が集まるようになり、話し合いを繰り返して対立した意見の解決をしてきました。そして、最終的に歌うことの本当の楽しさや仲間の大切さを感じ、団結することができました。

合唱というのは、一人で作ることはできません。みんなの歌声や気持ちが一つになったときに、初めて合唱を作ることができると、私は思います。一人一人が真剣な表情で自分のパートを歌っていると、学級全体で歌声が重なり、美しいハーモニーが生まれたと感じる時があります。そんなときこそが学級の仲間と心が一つになっていると実感する瞬間だと思います。今回の合唱祭では、一人一人が歌うことの意義を考えて、仲間と心をつなげてつながることができたのではないかと思います。

今回の合唱祭での取組で学んだことは、これからの学校生活に活かしていかなくてはなりません。現在の学級の仲間と過ごせる時間は、残り数ヶ月ほどしかありませんが、いただいた賞を更に磨いていき、これからへつなげていきたいと思えます。

最後に先生方、保護者の皆様、合唱祭を開催するにあたり、たくさんのご指導やご協力をありがとうございました。



【第3学年 学年合唱の様子】



【大賞3年C組の表彰の様子】

## 本校入学者選考に関わるお願い

今月14日（土）、15日（日）に令和2年度本校入学者選考が行われます。多くの面で本校生徒および保護者の皆様にご協力をいただくこととなります。特に2年生の皆さんにつきましては、入学者選考が円滑に進むように係生徒としてお手伝いをお願いすることとなりますのでよろしくお願い申し上げます。なお、荒天等で試験日を延期せざるを得ない場合は、12月の予定を一部変更することとなります。その際は、一斉メールや文書等でお知らせいたします。また、13日（金）の午後から17日（火）までの期間、本校教職員は入学者選考業務に専念させていただきます。この間、他の業務の対応ができませんことをご理解いただくとともに、緊急の場合以外の本校への電話連絡及び来校を差し控えていただきますよう、ご協力お願いいたします。

# 12月の行事予定

日（曜日）	行事等の予定	最終下校バス時刻（予定）
1（日）	部活可	
2（月）	3年進路懇談① QU 検査	16:50
3（火）	3年進路懇談②	16:50
4（水）	3年進路懇談③	16:50
5（木）	3年進路懇談④	16:50
6（金）	入学者選考に関わる集会	(1・3年) 16:30 (2年) 麻) 17:10 栄) 17:15 (路)
7（土）	部活不可	
8（日）	部活不可	
9（月）	放) 委員会・専門局会 昼清掃	16:50
10（火）	2年生フィールドワーク	(2年) 13:45 (1・3年) 16:50
11（水）		16:50
12（木）		16:50
13（金）	入学者選考会場準備	(1・3年) 13:10 (2年) 麻) 15:30 栄) 15:30 (路)
14（土）	入学者選考1日目 部活不可	
15（日）	入学者選考2日目 部活不可	
16（月）	入学者選考に関わる休業日 部活不可	
17（火）	入学者選考に関わる休業日 部活不可	
18（水）	研究日 昼清掃	16:05
19（木）	学校評議員会 職員会議	15:20
20（金）		16:50
21（土）	入学者選考予備日 部活不可	
22（日）	入学者選考予備日 部活不可	
23（月）		16:50
24（火）		16:50
25（水）	冬季休業前集会 3年生テスト範囲発表	16:10
26（木）	冬季休業日〔1月13日（月）まで〕 ※冬季休業中は、部活動はありません。	
1/14（火）	第IV期授業開始集会 職員室入室制限 3年生期末テスト①（国数社理） 公立高校願書提出	16:50