



北中だより

令和7年8月29日(金)

第5号

北 嶺



学校教育目標

〔向上〕自らめあてをもち、粘り強く学習する生徒
〔協調〕豊かな心をもち、みんなのために尽くす生徒
〔健康〕健康や安全につとめ、進んで運動する生徒

重点教育目標

「夢や目標を持ち自らの可能性を
最大限に引き出す生徒の育成」

自分の気持ちをコントロールする

教頭 栗田 芳樹

夏休みが終わり、登校1日目の集会で校長先生から、「みなさんと、またこのように顔を合わせることができてよかったです」というお話がありました。全国的には、10代の児童生徒が事故事件等で命を落とすというニュースもあり、他人事ではないと我々は感じています。また、特に夏休み明けには、自ら命を落とすというあってはならないことも起こっています。校長先生のお話されたことは、実はとても貴重なことだと自分は感じています。

自分自身のことを振り返ると、中学生のころ、夏休み明け前日の夜は憂鬱な気持ちでした。しかし、学校に行ってしまうと1学期と変わらない自分に気づき、考えすぎだった自分を恥ずかしく思ったことがありました。

さて、生徒指導提要(令和4年改訂)において、自らの感情をコントロールすることの大切さが示されています。これに関わって先日、兵庫県の公認心理士でスクールカウンセラーをしている福島美由紀さんのお話を聞く機会がありました。参考になればと思いますので、紹介いたします。ポリヴェーガル理論という

ものについて
です。
図1を
ご覧
ださ
い。



図1 ポリヴェーガル理論 (メンタルサポート・アイバランスより)

自律神経には交感神経(赤)と副交感神経(青、緑)があります。何かに頑張っているときは赤の状態になりますが、図の表情のように攻撃的な要素もあります。青はじっとしている時の気持ちの時の状態です。図の表情のようにつらい状態や、無気力な状態になることもあります。緑の状態はその間を取り持つ状態です。穏やかな時の状態です。安心している時や人と上手につながっている状態です。

生きていくためには赤や青の状態も当然大事な状態なのですが、緑の状態と一緒にになると、赤は「果敢に挑戦する」、青は「自分を大切にする、くつろぎ」などといったよい側面を生むことになります。自分の気持ちをコントロールするためにはこの緑の状態を増幅させていくことが大事となります。

では、どのようにして緑の状態を増やすのかということになります。それはとても簡単で「息」すなわち呼吸なのです。息という漢字を分解すると「自」と「心」となります。具体的には10秒呼吸法などがあるのですが、いずれ機会をみてみなさんに方法をお伝えしたいと思います。おおまかに言うと、ゆっくり呼吸をすると緑の状態が増えてきます。

もし、この方法を知っていれば、昔の自分は夏休み最後の日の夜にゆっくり呼吸をして、緑の状態にしようとしていたと思います。みなさんも、自分自身の状態がよくない方向で赤や青になったとき、ゆっくり呼吸し、自分の気持ちに緑を加えていくことをおすすめします。もちろん普通の状態のときにやってみても構いません。これから

の学校生活で、
自分の気持ちをコン
トロールしないと
いけないと感じた
ら、是非この理論を
思い出してください。



中体連全道大会等終了

暑い中、駆け抜けた夏！

7月26日(土)に行われた函館地区吹奏楽コンクールを皮切りに、夏休み中に開催された各種大会等の結果をお知らせします。

今年も厳しい暑さ中、全道各所で北中生が熱戦を繰り広げました。選手の皆さん本当にお疲れ様でした。そして大会に携わった保護者の皆様、ありがとうございました。

【各種大会結果・成績】

○函館地区吹奏楽コンクール大会 7月26日
吹奏楽部 銀賞

○全道バドミントン 7月31日～8月1日 小樽市
男子個人ダブルス 2年 小林駿斗・下田真輝ペア
女子個人シングルス 2年 川合こころ
ともに惜しくも1回戦敗退

○全道水泳 7月26日～27日 江別市
2年 佐藤珠梨 女子100m平泳ぎ 第5位
女子200m平泳ぎ 第4位
3年 今朝杜 男子100mバタフライ 第5位
男子200mバタフライ 第6位

○NHK全国学校音楽コンクール道南地区大会
生徒有志合唱団 銅賞 8月2日

教育実習生が赴任しました

2学期始業式に、3名の教育実習生を迎えました。教育大学函館校の市原寧々先生(英語)と、末廣拓也先生(数学)、福島大学のキーン丈治先生(体育)です。また、9月8日から洗足学園音楽大学の野呂澄鈴先生(音楽)が着任します。

4人とも3～4週間の実習となります。短い期間ではありますが、教育実習生の授業を通して、生徒、実習生がそれぞれ充実した期間を過ごせればと思います。



9月の行事予定

- 2日(火) 実行委員企画オーディション
- 3日(水) 部活動中止 ALT来校
- 6日(土) 中部高校学校説明会
商業高校学校説明会
清尚学院体験入学
- 8日(月) SC来校 北峰祭実行委員会
教育実習生着任式②(昼放送)
- 9日(火) ALT来校
- 10日(水) 3年生総合Aテスト 部活動中止
- 11日(木) 6h:いじめ撲滅集会
- 12日(金) 文化祭特別時間割開始
- 13日(土) 遺愛高校学校見学会
- 15日(月) 敬老の日
- 16日(火) 専門委員会 北峰祭実行委員会
- 17日(水) 部活動中止 ALT来校
職員会議
- 18日(木) 2年生5h:ステージ設営
- 19日(金) 3～5h:学年合唱練習
- 20日(土) 清尚学院体験入学
- 22日(月) 教育実習生離任式①(昼放送)
- 23日(火) 秋分の日
- 24日(水) 部活動中止
- 25日(木) 北峰祭実行委員会
- 26日(金) 縦割り合唱練習 ALT来校
- 27日(土) 英語検定(午前)
- 29日(月) SC来校
- 30日(火) 文化祭前日準備 リハーサル
教育実習生離任式②(昼放送)
※部活動中止
- 10/1日(水) 第44回北峰祭

【熱中症対策を！】

8月下旬となりましたが、まだまだ暑い日が続いています。学校では熱中症対策ガイドラインに沿って、毎日暑さ指数(WBGT)を計測しながら教育活動全般を行っています。学校でも全校集会等で話していますが、ご家庭でもお子さんへのTシャツ・ハーフパンツの着用、水筒持参等、呼びかけ、ご協力をよろしくお願いします。

北中学校 HP の QR コードです。→→

学校生活の様子や各種お便り等を掲載中！



函館市立北中学校 函館市山の手3丁目58-1
TEL 0138-56-0553 FAX 0138-56-0580