

# 結繋～きずな～

令和7年 12月3日発行  
府中町立府中緑ヶ丘中学校  
生徒支援部 ☆☆☆

## 11月4日（火）生徒指導サポート実践校協議会 SST の授業を他校に公開しました！

本校 SST の取り組みをいくつか紹介させていただいていますが、この取り組みは本校独自の取り組みで、いわゆる勉強で培うような知識やスキルだけではなく、コミュニケーション能力やストレスへの対処法など生活に必要な能力の学習をすることでより良い人間関係を築くことを目指す取り組みです。11月4日にはその取り組みの様子を多くの他校の先生方に見ていただきました。

### 【1 学年】

**今日のめあて**

**場面に応じた断り方ができる。**

NO!

こんな時は？

テスト前日に勉強に必要なワークを貸してと言われたら？

断らなかったら、どんな結果になる？

相手 自分

断るべき場面では、きちんと断る方が、友人関係がうまくいくこともあります。

**ことわ かた 断り方のポイント**

**こ** はっきり **ことわる**

- ・ごめんね
- ・もうしわけない
- ・それはできない

**わ** その **わけ** を伝える

- ・ほかの 用事があるんだ
- ・今から・・・へ行かないといけないんだ
- ・先生に よばれているんだ

**か** **かわり** の **案** を伝える

- ・おわってからなら、だいじょうぶ
- ・明日だったら いいよ
- ・できる人を さがしてあげるよ

**覚えておこう！**

**こと 断るのは、こわかー**

今回のテーマは「断り方」でした。人間関係の中で、いくら仲が良いといっても断れないといけない場面があります。「傷つけたらいけない」「怒らせたらいけない」という理由から断れない人もいるのではないのでしょうか。しかし、無理して受けるのではなくきちんと「伝える」ことも大切です。もちろん伝えられた側もしっかりとその思いを受け止めてあげてください。



## 【2 学年】

### 【1 思い返してみよう(3分)】

あなたがストレスを感じるのは  
どんなときですか？



### 【やってみよう】

#### ①呼吸法

<https://www.youtube.com/watch?v=v63qJvrpdDc>

#### ②リラックス体操

<https://youtu.be/eUKku2jVtwg>

#### ③イメージトレーニング

<https://youtu.be/FoF0m3ropU4>



### 【分類してみよう】

班で出た対処法を6つのグループに分類しよう。

グループ名	例
【リラックス型】	お風呂につかる。
【発散型】	ジョギングをする。
【鑑賞型】	音楽を聴く
【コミュニケーション型】	友人と話をする。
【イメージ型】	本番の練習をする。
【変化型】	髪型を変える。

今回のテーマは「ストレスマネジメント」でした。人間は生活していくと必ずストレスがあります。ストレスがすべて悪いわけではありません。適度なストレスによって力が発揮されることもあります。しかし、負のストレスをためすぎることは体に影響も与えます。ストレスに対して適切に対応する力を身に付けていってほしいです。この時間に様々な方法を紹介したのでぜひやってみましょう！

## 【3 学年】

### 本日のめあて

ストレスへの対応が難しい時に、  
サポートを求めることができる。

・自己への気づき・自己へのコントロール・人生の重大事態への対処

今までのストレスマネジメントを思い出そう

**善玉**

ストレスサー

目標達成にはいい刺激になるもの

**悪玉**

ストレスサー

心に悪い影響があるもの

クイズ

善玉ストレスサー・悪玉ストレスサーとは何??

### 自分の身近なサポート源

自分の悩みやストレスについて助けてくれる人や機関

友達 親 相談窓口 先生  
警察・病院 兄弟・姉妹 祖父母 近所の人  
後輩 先輩 習い事の先生

### サポートを求める際の頼み方のポイント

「**ハ**りを（お）頼む」

①内容を**は**っきり伝える

②**り**ゆうを伝える

③**お**礼を言う



今回のテーマは 2 年生と同じ「ストレスマネジメント」でした。3 年生となると、自分の今後のことを決めないといけない時期でもあり、やりたいことよりも「やらなければならない」ことを優先しなければならない時期でもあります。不安やイライラもありますがそんな時に素直に「助けて」「話をきいて」ということも自分を保つために必要かもしれません。

今回皆さんの授業を見た他校の先生方からは、「落ち着いて授業に臨んでいますね。」「学年が上がるにつれて、授業に向かう姿勢がレベルアップしており、力がついてきていると感じる」と感想をいただきました。

昨年度実施したアンケートでは、この SST での学びを実際の生活で生かしたことがある生徒が 70% いました。それだけこの SST での学びが日常生活とつながっているということだと思います。普段の生活や将来生きていくうえでも、必要な学びがこの SST にはあります。今年度 SST もあと 2 回です。また 3 学期の SST も意欲的に臨んでみてください。



# ～緑ヶ丘の自慢～

## 積極的なボランティア活動

みなさん、「府中緑ヶ丘中学校の自慢できるところ」と聞かれると何と答えますか。いくつか思い浮かべるうちの1つがボランティアを募った時の参加者の多さです。生徒会等からボランティアを募った場面で比較的多くの生徒が参加してくれていると思います。今回はそのようなボランティアが参加してくれている場面を紹介します。

### ①小学生との挨拶運動

9月から数回小学校での挨拶運動を行っています。その際にも挨拶ボランティアを募集していますが毎回20名以上の参加者がいます。小学校の先生も喜ばれており、小学生からも「中学生と一緒にするとやる気がアップします。」という声もいただいています。挨拶を広げるために自ら取り組んでくれていることに感謝です。



### ②あいさつペンギン～挨拶プロジェクトチーム～

また「挨拶ペンギン」の活動も、生徒会執行部だけではなく「挨拶プロジェクトチーム」を立ち上げて準備が行われました。ポスターやバッジのデザイン、掲示物の準備、朝の挨拶運動など自ら立候補した生徒たちがみんなで行っています。「みんなで取り組む」一体感が生まれていいですね。



#### 挨拶ペンギンカード ( )

～小中合同で目指す挨拶～

①大きな声②相手を見て③笑顔で

ファーストペンギンとは、えさを取りに行く前に群れ全体のために、勇気を出して先陣を切って海へと飛び込むペンギンのこと。挨拶ペンギンとは挨拶を率先して行うペンギンのこと。

挨拶とは、人間関係づくりの第一歩！「(自分から)さつ」「相(相手を見て)さつ」「愛(心をこめて)さつ」なり!!! 誰とでも話しやすい雰囲気を作り出そう!!



### ③ 12/1(月)オープンスクールでの誘導・説明

先日行われたオープンスクールでもたくさんのボランティアが活躍してくれています。1つは小学生が中学校の中を回る際に案内する係です。教室の説明や時間の声掛けをしてくれました。小学生に指示を出しながら進めることは大変だったともいますが、にこやかに迎えてくれていたので小学生たちも安心したのではないのでしょうか。



もう1つは、小学生に向けて中学校での生活・自分が感じたことを説明する係です。自身の中学校生活を振り返りながら、小学生に対して何を伝えればいいのかを考えながらスライドにまとめてくれました。さらに小学生からの質問にも答えるなど小学生に伝えるにはどうすれば良いのか考えながら一生懸命取り組む姿勢が素晴らしかったです。



府中緑ヶ丘中学校では、ボランティアマイスター制度もあります。生徒証明書とともに配布されたボランティアカードに、ボランティアに参加するたびにスタンプを押してもらいそれがいっぱいとなると「ボランティアマイスター」としてバッジが贈呈されるというものです。そのためにボランティアをするわけではありませんが、いくつかのボランティアに参加したのか数えることはよいと思います。ぜひぜひ自分がボランティアに参加した「証」としてためてみるのもどうでしょうか。

バンビーズやハッピーズなどでもいろいろなボランティアを募集しています。ぜひ参加してみてくださいね。

**ボランティアカード（ボランティア参加記録）** ←

ボランティアに参加したら下記の表に日付の記入・押印をもらいましょう。( ) 年 ( ) 組 ( )

R. . .	R. . .	R. . .	R. . .	R. . .	R. . .
印	←	←	←	←	←
R. . .	R. . .	R. . .	R. . .	R. . .	R. . .
←	←	←	←	←	←

マイスターバッジ



#### 1 ボランティア・マイスター

本校在学中に 10 回程度を目安とし、地域行事等に主体的かつ積極的に取り組んだ生徒

#### 2 スーパー・ボランティア・マイスター

ボランティア・マイスター受賞者のうち、本校在学中に 20 回程度を目安とし、地域行事等に主体的かつ積極的に取り組んだ生徒、または、地域行事等に主体的かつ積極的に取り組みその功績が特に顕著である生徒