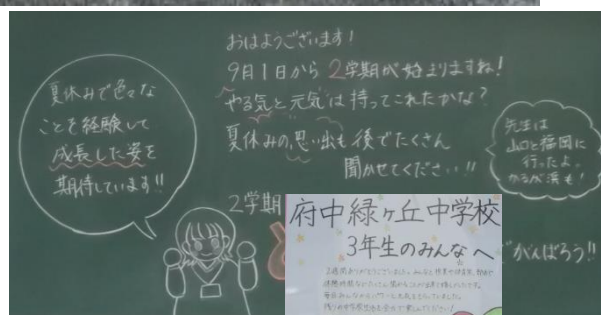
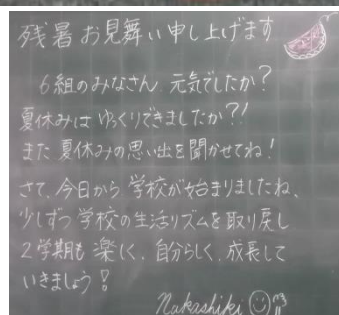
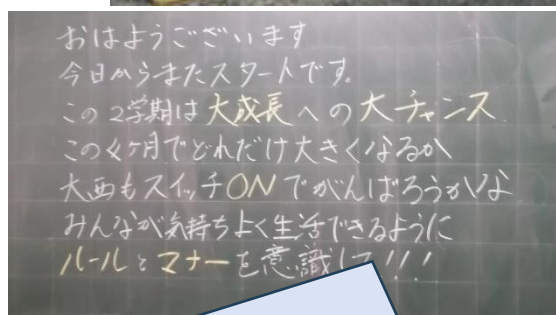


結繋～きずな～

令和8年 9月29日発行
府中町立府中緑ヶ丘中学校
生徒支援部 ☆☆☆

2学期のスタート！「言葉」を大切に。

2学期がスタートしました。長い夏休みを終えて、「夏休みが恋しいなあ」「ちょっとしんどいなあ」と思う人も多いでしょう。「よし！2学期は頑張るぞ！」と気合を入れてスタートした人もいるでしょう。人それぞれいろいろな思いを抱いて迎える2学期。先生たちはそんなみんなが少しでも「学校へ来てよかった」と目向きになれるように教室や正門にメッセージを書いています。



登校前に黒板に担任からのメッセージ。黒板を通して先生と生徒が交流している姿が見られます。これからも伝え続けます。

6月に来た教育実習生からのメッセージ。3年生の廊下に貼ってあります。思いが繋がってますね。

ほかにも廊下や通信などいたるところに先生たちからの「言葉」があります。「言葉」はコミュニケーションの要となるものです。先生たちの思いがその「言葉」には詰まっています。ぜひ、少し立ち止まったり、通信を読み返したりして自分の周りにある温かい「言葉」に触れてみてください。少し心のモヤモヤが晴れてくることがあります。反対に、先生たちも日々の忙しさに参りそうになる時がありますが、みんなからの「ありがとうございます」「おはようございます」という「言葉」を聞くと、頑張る力がわいてきます。ぜひ2学期は「言葉」を大切に、「言葉」を丁寧に使って、「安全・安心な府中緑ヶ丘中学校」にしていきたいと思います。

7/17(金)心の教育 三宅スクールカウンセラーによる授業

さて、2学期が始まり、「正直疲れてきた～」というそこのあなた！7/17(金)に行った三宅スクールカウンセラーによる授業を覚えていますか？少しおさらいしておきましょう！！

【心理教室】 ストレスとの 上手な付き合い方

府中緑ヶ丘中学校
スクールカウンセラー 三宅 舞

①ストレスとの付き合い方についてのアドバイスをもらいました！

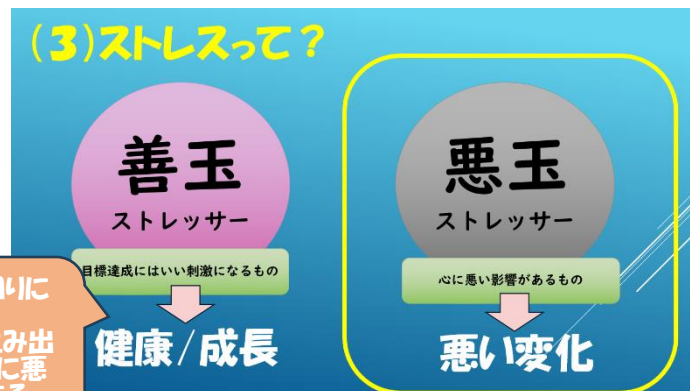
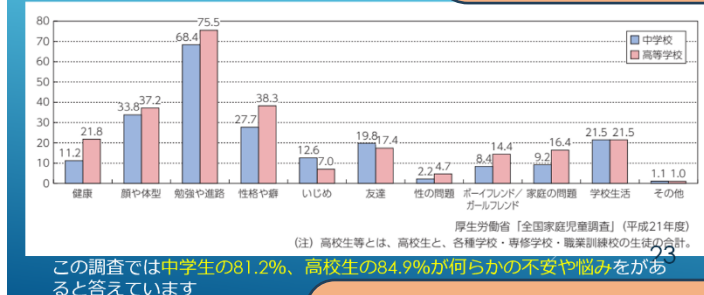
②風船のようにストレスがたまると心はぱんぱんに。うまくストレスを逃がせるとゆとりが生まれて破裂しない。

(3)ストレスって？

試験、面接、試合など → イライラ 睡眠不足など

ストレス要因 (ストレスor) ボールを押さえる力
ストレス反応 ボールのゆがみ
ストレス耐性 ボールの弾力性

21
出典：厚生労働省『こころの図』より



(3)ストレスって？

③ストレスの要因は私たちの身の回りにたくさん。試合の緊張感が高い集中力を生み出すように善玉のストレスも、反対に悪影響を与える悪玉のストレスもある。

○自分自身の限界を超えると、「いつもの自分」ではなくなる

- ▶いつも通りの判断ができなくなる（脳がパニック）
- ▶いつもならしないような行動・方法（暴言、暴力、自暴自棄、逃避など）を選んでしまうこともある
- これは、脳が「限界だよ」とSOSを出しているということ
- ▶限界を迎える前にストレスと上手に付き合うことが大事

ストレスが自分自身の限界を超える。

(4)ストレスの乗り越え方(ストレスマネジメント)

作戦名	方法	具体例
① リフレッシュ	行動で気分をガラッと切り替える	スポーツ、ゲーム、推し活、音楽を聴く
② リラックス	心と体の緊張をゆるめて落ち着く	お風呂、のんびりする、ストレッチ、呼吸法
③ リリース	心の中のモヤモヤを外へ手放す	紙に書き出す、誰かに話す

29
ストレスと上手に付き合うには（ストレスマネジメント）

(4)ストレスの乗り越え方(ストレスマネジメント)

②リラックス

やってみよう！
肩のリラックス法

①肩上げリラックス法

31

(4)ストレスの乗り越え方(ストレスマネジメント)

③リリース（モヤモヤを手放す）

相談相手は一人ではなくて、友達、親、先生、相談ダイヤルなど、様々な選択肢があります
スクールカウンセラーも相談先の一つです

★ 3人に相談してみましよう
(思い浮かべてください)
→相談して解決につながらなくても、別の誰かに相談してみましよう

33

⑥リラックス:肩のリラックス法、深呼吸
リリース:信頼できる大人3人に相談

あいさつペンギン始めました！

9/7(月)～18(金)に『あいさつペンギン』の取組を、執行部が中心となって企画しスタートしました。
『あいさつペンギン』とは昨年度からスタートした取組です。

今年度 中央小・南小・緑中の3校で

【令和8年度 緑ヶ丘中学校区で目指す挨拶】

『人と人をつなぐ』
～元気で・明るく・前向きな～

【テーマ設定の理由】

ただ「挨拶をしよう」と呼びかけるのではなく、
「挨拶」の目的である「人と人をつなぐ」を意識した取組
を行うことで、「元気で、明るく、前向きな」挨拶が広がっ
ていくのではないかと考えたから。

【目的の共有】

小学校と毎月1度リモートでつないで話し合いをしています！！

今年度も、中央小・南小とともに

挨拶が飛び交う
緑ヶ丘中学校区を
目指します！！



【目的の共有】

目指せ！！挨拶が飛び交う緑ヶ丘！！



悲しい

【目的の共有】

動画も作成し、わかりやすく伝えました！

ファースト



気持ちの良いあいさつペンギンが増えてほし
い！そのきっかけとして

挨拶ペンギンカード（ ）

～小中合同で目指す挨拶～

①大きな声の相手を見て③笑顔で

ファーストペンギンとは、天気を問わずに行き来に
群れを成すために、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！①（自分か
ら）②（相手を見つめて）③（笑顔で）④（相手と
目線を合わせ）⑤（相手と手を合わせる）⑥（相手と
手を握る）⑦（相手と手を握る）⑧（相手と手を握る）
⑨（相手と手を握る）⑩（相手と手を握る）

自分が何枚目か
を書き込んでく
ださい！！



【取り組みの内容】

挨拶をたくさんして、ペンギンカードもあつめよう！

生徒会執行部が毎月1回小学校児童会とリモート会議を続けていく中で、「挨拶」をテーマにそれぞれの
学校で取り組みを実施しています。今年度はリモート会議の中で「挨拶の目的をしっかりと伝えたい」
という意見が多く出たことで、動画を撮影し上映することになりました。このように、生徒や児童が自ら
考えたものを形にし、実施していくことはとても意義が大きいと感じています。



9/7(月)～18(金)まで挨拶運動を実施しましたが、最初は執行部だけでスタートしたものが、次第に増
えていき、17日(木)のさわやか挨拶運動の実施日には30名近くの生徒が参加してくれました。特に3
年生の姿がたくさん見られて、前向きな姿が見られたことがうれしく感じました。また、後日ペンギンカ
ードの集計結果をお知らせし、表彰していきます！



ポジティブ行動支援9月

生徒の前向きな行動を評価していく取組が「ポジティブ行動支援」です。9月も生徒の様々な姿を見ることができました。これまで写真ばかりでしたが、先生方から「写真では残せなかった生徒の前向きな行動もあるので言葉でも伝えていきたい」という意見があがりました。写真では残せなかった生徒の前向きな行動は言葉で紹介していますので、ぜひ読んでみてください。

Most Valuable Positive students

～最も価値ある前向きな行動をした生徒の姿～

9月

志を育てる～心に向き合い、挑戦する～



先輩実習生/研修生たちの挑戦! それに応えるみんなの姿!!

1年生陸上競技部!初めての種目にエントリー



2-5 9/4意気込み動画にむけて 頑張る生徒会の3年生と生徒委員

時を守り

- 1分前に授業準備をして着席する
- 授業中は学びに集中する
- 休憩時間を正しく利用する など

新しい掃除場所になりましたが、チャイムまでに集合できていました。(1年生)

1-4は1分前着席が声掛けをしなくても自発的にできていて、いつも感動しています。

3分前着席を呼びかける生徒や時間を確認する生徒が増えています。(2年生)



授業に集中!!
理科の図を丁寧に写しています!!

場を清め

- ロッカーの整理整頓ができています
- 机の横・机の中・机の上が整理できています。
- 床に落ちているゴミを拾っている。 など

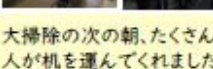
掃除のない日でしたが、教室に散らばったごみをお昼休みに集めてくれました。(1年6組)



掃除がない次の朝、幕ではいてくれました



ずれたペンギンカードを貼り直してくれました



大掃除の次の朝、たくさんの人が机を運ってくれました



礼をたどす (心を大切にしたい行動)

- 授業の始まり・終わりの挨拶を丁寧にしている
- 道行く人に積極的に挨拶をしている
- 自分のために動いてくれた人に感謝を伝えている など

1年生の職員室への入り方が上手になってきている!



挨拶ペンギンの取組スタート、読み聞かせのCSさんに自分から挨拶していました!素晴らしい!

挨拶する人増えたように思います!



しっかりと歩道を通って帰ってくれいます。車も安心して通れます。

さて、10月は新人戦、文化祭と行事が多くなってきます。特に文化祭での合唱コンクールではクラスの絆が試されます。伴奏者は夏休みまえからすでに準備をしてきてくれています。文化委員、リーダーなどクラスで役割を決め、クラスでの目標を決め、意見をぶつけながら「挑戦」してみてください。たくさんの「ポジティブ」が見られることを楽しみにしています。

【梶山のつばやきコーナー】

今年度は教育実習生として9名が緑ヶ丘中学校に戻ってきてくれました。その実習生と最初に出会ったのが9年前。授業の発表ですらモジモジしていた生徒が、堂々と授業をしている姿を見て、9年間でこんなにも人は成長するのだと感慨深かったです。「府中緑ヶ丘中学校」がたくさんの人をつなぎ、思いをつなぎ、その中に今の生徒たちもいます。これからたくさんの成長を応援できるように頑張ります。