

# PROGRESS

令和5年度 美川中学校

第1学年 学年通信

令和6年1月19日(金) No. 31



～みんなであらう～


## すこやかタイム

15日(月)の1限目に、『「リフレーミング」をして、見方や考え方をえよう』をテーマに、すこやかタイムを実施しました。「リフレーミング」とは、物事や性格を勝手に決めつけたり、価値観の枠にあてはめたりせず、いろいろな見方をするを言います。授業の初めに行ったのは、人それぞれの短所のリフレーミングです。例えば、「あれもこれもやってみたい!」と一つのことが長続きしない人は、見方を変えれば、いろいろなことに興味を持っている、好奇心が旺盛、とプラスの見方をするができます。ついつい短所に目が行きがちですが、見方を変えれば短所は長所になります。自分の長所、友達の長所をたくさん見つけ、それを自信にしていけるといいなと思っています。

次に、出来事のリフレーミングを行いました。悪い方に考えてしまう考え方をリフレーミングして、ストレスを感じにくい考え方に換する方法を学びました。この際、ストレスを感じる度合いを具体的に数値で表したことで、普段何気なく行っている自分の立ち振る舞いを、見つめ直す機会にもなりました。

また、リフレーミング以外のストレス対応として、「コーピング」というものがあります。逃げる・避ける、我慢する、予測する、相談相手をもつ、運動する、リラックスする、など、様々な方法のあるコーピングですが、授業では、この中の「相談相手をもつ」に焦点を当てて、友達の心のSOSの受け止め方のペアワークをしました。授業後のふりかえりを見てみると、ペアワークを通して実感した『共感することの大切さ』を、これからの友達との付き合いで実践していきたいと生徒たちは思ったようです。人の良いところを認め合え、悩んでいる友達に寄り添える、温かい学年になっていけるよう支援していきます。

相談相手をもつ



ストレッサーを避けたり、弱めたりする方法を教えてください	不安やイライラを聞いてくれる
励ましてくれる、しんどう気持ちの正体を教えてください	一緒に発散してくれる


→ ソーシャルサポート

相談相手で多いのは友だち!

きょうしつ

気づいてよりそい受け止めて信頼できる大人につなげよう

元気ないなあどうしたの? そうなんだ先生に相談してみよ一緒に行くよ



2/1～3のスキー研修の際のレンタル用品の集金を、  
 2/6(火)に集金封筒配付、2/13(火)14(水)で提出という日程で行いたいと考えています。  
 ご協力よろしくお願いたします。

## 今後の予定

日	曜	宿題	1	2	3	4	5	6	行事予定
20	土	マイスタ							
21	日		市民駅伝						
22	月	マイスタ	月1	月2	月3	月4	月5		下校完了 14:35
23	火	マイスタ	火1	火2	火3	火4	入学説明会	火6	下校完了 部活あり 16:10 なし 15:45
24	水	マイスタ	水1	水2	水3	水4	水5	水6	下校完了 部活あり 16:10 なし 15:45
25	木	マイスタ	木1	木2	木3	木4	木5	木6	下校完了 15:35
26	金	マイスタ	金1	金2	金3	金4	金5	金6	下校完了 部活あり 16:10 なし 15:45

(裏面にて水泳の授業についてご確認ください)

## 【水泳の授業について】 ※7月にお知らせしたものを再掲します。

2月7日(水)から水泳の授業が始まります。特別時間割(1・2限が3組と4組、3・4限が2組と5組、5・6限が1組)になりますのでご承知おきください。7月に配付しました『水泳授業についてのお知らせ』を再掲いたします。持ち物等の準備をお願いします。

1年生の水泳授業日は、

①2月7日(水) ②2月21日(水) ③2月28日(水)です。

また、バスの乗降時、外を歩く時などの行き帰りがとても寒いので、防寒着を用意したり、水泳終わりは髪をよくふくなどの寒さ対策ができるとよいと思っています。ご家庭でも声をかけていただくと幸いです。

令和5年7月吉日

保護者の皆様

岡崎市立美川中学校

校長 安藤 眞樹

## 水泳授業の実施について(お知らせ)

猛暑の候、皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。日頃は本校の教育活動にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

以前、案内させていただいた通り、本年度の水泳授業について、岡崎市教育委員会の指示・指導により外部施設利用を行うこととなりました。詳細が決まりましたので、下記のように実施します。

### 記

#### 1 持ち物について

- ・スクール水着または競泳用水着(色は紺色、黒色)  
※女子の水着はセパレートのもの(上下分かれるタイプ)でも可とします。ただし、分かれている所から、肌が見えない物に限ります。
- ・ゴーグル(使用したほうがよいです。)
- ・帽子(種類は問いません。メッシュで白色のものを使用している生徒が多いです。)
- ・タオル
- ・ラッシュガード:可(フード付きは不可とします。)  
※必ず記名をお願いします。目立つような大きな文字にする必要はありません。  
※水泳バッグをスリーウェイバッグまたはデイバッグに入れて登下校します。

#### 2 場所

ロイヤルスポーツプラザ(岡崎市大平統字森下15-1 Tel 0564-26-0004)  
室内温水プールでの実施

#### 3 実施時期

- ・令和5年10月~令和6年3月
- ※10・11月前半(3年生)、11月後半・1月(2年生)、1月後半・2月(1年生)
- ・毎週水曜日に2コマ(実質60分)×3日間授業を行います。

#### 4 授業形態

- ・インストラクターと教員が指導を行います。

#### 5 その他

- ・水泳の授業は、わずかな回数しか実施できないことが見込まれています。そのため、特に3年生については水着は規定のものではなく、ご家庭にある水着を使用していたいでも構いません。その場合については、事前に各教科担当まで申し出てください。
- ・水泳授業参加に関する健康調査については、2学期になってから行います。
- ・ご不明な点は、体育主任大島までお問合せください。