

車輪梅

<鹿島中学校 学校だより>

【平成29年7月号②】

真夏がもうすぐそこまで！

《重点目標》『品格を備え、課題を持って今の自分を高めよう』

【いのちの大切さ！ 感じて・考えて】

●命にかかわる講演

去る6月27日（火）は、「他者の痛みや悲しみに触れることで、自他の命の大切さ、人とのつながりを実感し、人の心の痛みを理解できる態度を醸成する。」「被害に遭われた方から直接話を聞くことにより、決して犯罪を犯してはならないということを一人ひとりの心に植えつけ、より高い規範意識を持つことができるようにする。」という目的の下、講師の方に来ていただき、「命の大切さを学ぶ授業」を実施しました。



初めに、南相馬警察署の方から本日の講演内容についての説明をしていただきました。講師の佐藤咲子さんからは犯罪の被害に遭われた時のこと、遭われた後のことについて詳しく話していただきました。とてもつらい体験を乗り越えながら現在、強くなられたお姿があることがよくわかりました。

お礼のことばを代表生徒が伝えました。講師の先生からは「とてもあたたかな励ましをいただき、とても心強く、うれしいです」との感想をいただきました。

講演後、生徒からは「普通に生活していることの幸せを感じた」「家族に有難うと伝えたい」「つらい経験をわざわざ私たちのために涙を流しながらも話してくれたことを忘れません」との感想が寄せられました。

会の最後では「リラクゼーション」を行いました。力をぎゅーと入れた後にすっと力を抜くと、リラックス効果が高まり、気分転換につながると教えていただきました。



●リラクゼーション授業により、心と身体をリフレッシュ



生徒一人ひとりがさまざまな事象において、個々の精神面のストレスに対して、セルフコントロールをできるようにし、現在だけではなく将来においても健康で安全な生活ができるようにすることをねらいとして実施しました。講師の方は、上智大学心理学科で医学博士・臨床心理士教授「久田 満」さんであります。

内容は、以下の通りです。

(1) ウォーミングアップ（左右の写真）

（互いを信頼しながら、身体を相手に委ねる）

(2) 久田先生の所属する上智大学の紹介など

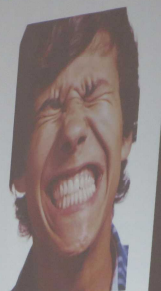
(3) 「リラクゼーション授業」のはじまり

◎リラックスと緊張について

・呼吸法 ・筋弛緩法 ・自律訓練法 ・消去法など、解説を加えながら、訓練を繰り返しました。



・歯をくいしばっている



★リラックスを身に付けると良いことは

- ①集中力を鍛えることの有用性
- ②やり方のコツとやる時間
- ③習慣化することの大切さ

睡眠中も
脳は動いている

講師の先生から「人は頑張りすぎるとポキッと折れてしまうことがあります。しっかりと気持ちをリラックスさせて心を休めれば、また朝すっきりと目覚めて頑張ることができます。」というお話をいただきました。