

両 両 中 だ よ り

7月号 令和元年7月1日発行

◇いじめのない、みんなが笑顔で楽しいクラスや学校に!

「いじめ」は、絶対に許せないことです。「いじめ」は不断の努力でなくしていかなければいけません。自分には、関係ないと放っておいては、なくならないし、いつ起こるかわかりません。生徒全員が笑顔で楽しく過ごすことのできる学校にするためには、生徒全員が笑いのレーダーを働かせ、つまらない笑いをなくすことが必要です。今回の「いじめ撲滅プロジェクト」に関わる生徒会の取組を紹介します。執行部が各クラスに行き、授業を行いました。



私たち生徒会執行部は、今年度の生徒会スローガン「『飛翔～新たな両中へ～』」のもと、一人一人の個性を生かし、生徒全員で新しい両中を創っていきたくて取り組んでいます。

呉市では今年も「いじめ撲滅キャンペーン」が行われます。両城中学校生徒会でも、みんなが笑顔で楽しく学校生活を送ることができるように「いじめ撲滅キャンペーン」の取組を行います。やらされるのではなく、自分たちで取組を進めたいと思い、先生に頼んでこの時間をもらいました。

今日は、みんなと一緒に、どうすれば、いじめのないして、みんなが笑顔で楽しいクラス・学校にしていけるのか考え、自分自身の宣言として、いじめ撲滅標語を考えていきたいと思ひます。

～生徒の感想～

「生徒会長の『やらされるのではなく、自分たちからいじめについて考えよう』という言葉が印象に残り、真剣に考えているんだなあと思った。」

「授業を受けてよかったと思います。いじめをなくすために、どのようにすればよいか、クラスで意見を出し合うことができた。」

「今回の授業は良かったと思う。身近な生徒が授業をしたので、クラスの雰囲気明るく、発言しやすかったと思う。張り紙を使って分かりやすかった。だから執行部の言葉がよく伝わってきた。」



「笑い」を知り、いじめをなくそう!

笑いには2種類ある。一つは「つまらない笑い」、そしてもう一つは「素敵な笑い」。

●つまらない笑って何だろう

- ・人を馬鹿にする笑い・人を見下す笑い
- ・の失敗を笑う笑い・人の不幸を笑う笑い
- ・意地悪な笑い ・あざける笑い
- ・人の顔つきや体つきについての笑い



つまらない笑いは・・・

- ・必ず誰かを傷つけてしまう
- ・まわりに悪影響を与えてしまう

なぜつまらない笑いが起こるのだろう



うわさに流されたり、自分以下をつくることで自分を安心させるため。

〈クラスの結論〉

こんな笑いは教室にはいらない!
世の中にもいらない



◎素敵な笑って何だろう

- ・人をほめる笑い ・みんなが楽しい笑い
- ・何かをやり遂げたときの「やったー」という笑い
- ・素晴らしい「もの」や「こと」に出会ったときの笑い
- ・自分や仲間と一緒に努力したときに起こる笑い
- ・心と心がかよい合ったときの笑い

素敵な笑いは・・・

- ・努力したときに起こる
- ・感動したときに起こる
- ・仲間と協力したときに起こる

〈クラスの結論〉

こんな笑いを教室に数多く作ってこう! 世の中にも!

～生徒の感想～

「自分は時々『つまらない笑い』をしていたことがあって、授業を振り返ってみると、なんか悪いことをし



てしまったなと思いました。『素敵な笑い』を続けるため、誰かが失敗とかしてしまったときは声をかけてあげて、それを笑っている人がいたら、注意してあげようと思いました。いじめは時には、命を落とすこともあるので、そうなる前に自分から止められるようにします。」

てしまったなと思いました。『素敵な笑い』を続けるため、誰かが失敗とかしてしまったときは声をかけてあげて、それを笑っている人がいたら、注意してあげようと思いました。いじめは時には、命を落とすこともあるので、そうなる前に自分から止められるようにします。」

◇いじめ撲滅プロジェクトチーム

教職員、生徒、保護者、地域住民等によるプロジェクトチームを設置し、年間を通して、いじめゼロの実現を図る取組を充実させるために設置されています。



毎月第3火曜日は「体罰、セクシュアル・ハラスメント相談日」です。担当は、教頭、脇田、向山、堀、知名です。

平原正敏（地域住民）、土井正直（地域住民）、川原孝徳（PTA会長）、森本史子（1学年PTA）、中田みゆき（2学年PTA）、高野千佳子（3学年PTA）、長重和幸（生徒会長）（以上敬称略）

教職員 大平栄子（校長）、子川眞二（教頭）、脇田晋輔（教諭）、向山泰司（教諭）、知名朝美（養護教諭）

◇ストレスと上手につきあえていますか？

今のあなたのストレス状態は何点でしょうか。ある研究グループによると、通常のストレス状態を50点としたとき、テストを受ける→58点、友だちとけんかする→59点、失恋する→68点、大きなけが病気をする→69点と、ストレスが高くなるそうです。3年生は、高校入試を控え、さらに大きなストレスになっているかもしれません。



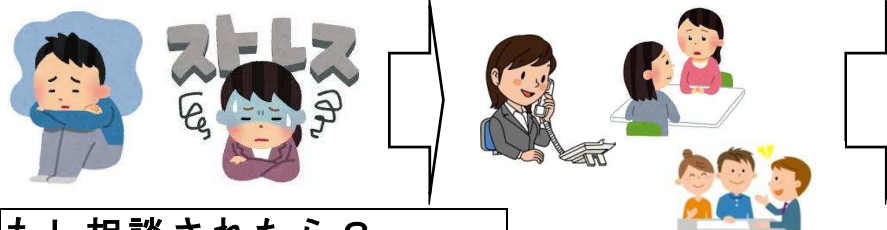
いつもところが健康だとよいのですが、落ち込んだり、イライラしたりするなど、「こころの調子」は日常生活の中で誰でも悪くなるときがあります。例えば、朝、起きるのがつらい。いつも疲れている。いろいろなことがうまくいかない、楽しくない……。自分に自信が持てなくなる。他の人と比較して悲しくなってしまう。他の人に迷惑をかけている気がする。など。

こころの調子が悪くなったら・・・

深呼吸をする。運動する。好きなことをする。イライラを発散させる。大声で叫ぶ。等いろいろなことが考えられます。でも、一番よい方法は、信頼できる人に話してみることです。一人で抱え込み、考え込んだり、苦しんだりせずに「信頼できる人・親しい人」に「相談すること」「SOSを発信すること」が大切です。信頼できる人に、今の気持ちを伝えると解決方法が見えてきます。助けてほしいサイン、SOSを出すことはとてもよいことです。家族、担任の先生、保健室の先生、スクールカウンセラー、友だち、あるいは地域にいる信頼できる大人・・・信頼できる人であれば誰でも構いません。電話やメール、LINEでもTwitterでもOKです。チャイルドライン（0120-99-7777）、子どもの人権110番（0120-007-110）など、公的機関で電話やSNSでの相談を受け付けているところもあります。また「SNS相談を行う



団体」で検索すると厚生労働省のWebサイトに繋がります。



もし相談されたら？・・・

まずはよく聴いて、心配してあげてください。相談を受ける立場になったときは、まずは、相談相手の話をじっくり聴いて、その気持ちに寄り添い、心配してあげることが大切です。ふさぎこんだ気持ちを打ち明けられたら、そうだったんだと否定しないで聴いてあげましょう。そして、その上で、誰か他の人に相談してみるように勧めることがとても重要なことです。とにかく自分たちだけで抱え込まないで、信頼できる人に相談することが大切です。

◇一人で悩まないで相談してね

呉市立両城中学校 校内相談窓口

- 学校電話番号 0823-21-4661
- 教育相談担当 教頭、脇田、向山、堀、知名
- 相談場所 相談室、保健室、校長室等

両城中学校にも相談窓口があります。心配なことがあれば、1人で悩まないで、いつでも相談してください。



【両城中学校 カウンセラー相談日（木曜日）】

勉強・進路のこと、心やからだのことなど、困っていることや悩んでいることがあれば、カウンセラーの須和田先生に相談してみませんか？ひとりではちょっと・・・と思う人は2～3人でも大丈夫です。担任の先生、保健室の先生に伝えるか、直接、須和田先生に声をかけてください。相談申込カードは、教室・保健室に置いてあります。ない場合は、担任の先生・養護の先生に聞いてください。

7月4日(午前)・18日、8月20日(午後)、
9月5日・12日(午後)・19日(午前)、
10月10日・17日・24日、
11月7日(午前)・21日・28日(午前)、
12月5日・12日(午後)、1月16日、
2月6日(午前)・20日(午前)、3月5日
【予約】両城中学校 21-4661
教頭先生・知名先生 まで

◇「あいさつは地域の安全を守る鍵 3年 大藤尚和」

昨年度「社会を明るくする運動作文・標語コンテスト」で広島県保護司会連合会長賞を受賞した、3年2組の大藤くんの標語の入った啓発看板が呉市内で7月から設置されます。

◇緑の募金・ユニセフ募金

緑の募金は4500円、ユニセフ募金は6808円集まり送らせてもらいました。募金への協力ありがとうございました。

