



# 上 学



No. 5 8月発行

令和7年度重点目標

文責 早川 大介【校長】

未来につなげる力の育成 ～ONE TEAMで子供たちの可能性を伸ばす教育～

## ソーシャル・ジェットラグ

23日間の夏休みを終え、児童生徒たちが学校へ戻ってきました。この夏休み、児童生徒たちは、勉強に運動に旅行にキャンプにとさまざまな経験を重ねてきたことと思います。家族との語らい、自然とのふれあい、初めての挑戦—どれもが、かけがえのない学びであり、心の成長を支える大切な土台となっていたことでしょう。日常とは異なる時間の流れの中で得たその経験は、子どもたちの内側にしっかりと息づき、今後の学校生活の中で少しずつ表れてくるはずです。私たち教職員も、そうした子どもたちの「内なる変化」にしっかりと目を向けながら、これからの学びにつなげていきたいと考えています。

さて、保護者の皆さまは「ソーシャル・ジェットラグ（社会的時差ぼけ）」という言葉をご存じでしょうか。これは、長期休暇中に乱れがちになった生活リズムが、休み明けにうまく戻らないことで心や体にさまざまな不調をきたす状態を指します。特に夏休みは、日の入りが遅くなることやイベントの多さなどからどうしても夜更かしや朝寝坊が日常化しやすくなります。そうした生活リズムが、休み明けに急に「早寝・早起き・規則正しい生活」へと切り替わると、身体や心は大きな負担を受けてしまうのです。朝なかなか起きられなかったり、登校しても集中力が続かなかったり、ちょっとしたことでイライラしたり泣き出したり…こうした様子は、休み明けに見られるかもしれません。しかし、どうかそれを「怠けている」「気持ちのたるんでいる」と受け取らないでください。それは、子供たちの心と体が、新しいリズム、新しい環境に少しずつ順応しようとしている証であり、非常に自然な反応なのです。大人でも長期休暇明けの仕事には少なからず緊張や憂うつさを感じるものです。子供たちもまた、楽しかった夏休みの余韻を胸に抱えながら、慣れ親しんだとはいえ学校という集団生活の場に再び身を置くことに不安や戸惑いを感じているのです。そんなときに、まず必要なのは「生活リズムを整えること」よりも学校と家庭が連携をして「安心できる環境」を整えてあげることかもしれません。「自分はここにいて大丈夫」という安心の土台こそが生活リズム改善の第一歩になることもあります。そして、生活リズムの調整も、少しずつ、無理のないペースで行えば大丈夫です。焦らず、子供たちのペースに寄り添いながら、一緒に日常を取り戻していけたらと思います。

夏休み明けに限らずスタートは、期待と不安が入り混じるときです。しかし、子供たちはどんなときも、私たち大人の温かなまなざしと支えの中で、確かな一歩を踏み出していける力を持っています。学校とご家庭が手を取り合い、新たな日常への歩みを支えていけたら、これほど心強いことはありません。

身近な大人たちが子供の不安や心配に寄り添い、成長を支え合っていきましょう。



日	曜	学 校 行 事	
		前期課程	後期課程
1	月	フッ化物洗口 1日防災学校（避難訓練）	フッ化物洗口 1日防災学校（避難訓練）
2	火	分掌部会	分掌部会
3	水		9年生修学旅行
4	木		9年生修学旅行
5	金		9年生修学旅行
6	土		
7	日		
8	月	フッ化物洗口	フッ化物洗口
9	火	職員会議 眼科検診（1・2・4・6年）	職員会議 9年遠軽高校体験入学 眼科検診（8年）
10	水		9年学力テスト 総合A
11	木	職員会議	職員会議 芸術鑑賞
12	金		9年生湧別高校体験入学
13	土		
14	日		
15	月	<b>敬老の日</b>	
16	火	各種委員会	各種委員会
17	水	スクールカウンセラー来校	スクールカウンセラー来校
18	木	わくわく号、学校教育指導	わくわく号、学校教育指導
19	金		
20	土		
21	日		
22	月		
23	火	<b>秋分の日</b>	
24	水	マラソン大会	マラソン大会
25	木	生徒会役員選挙、クラブ活動 芸術鑑賞	生徒会役員選挙
26	金	前期終業式	前期終業式
27	土		
28	日		
29	月	<b>学期間休業日</b>	
30	火	後期始業式	後期始業式

9月の日課及びスクールバス運行予定表

日	曜	上湧別学園各学年の日課							給食	部活	バス
		1	2	3	4	5	6	後期			
1	月	5	5	6	6	6	6	6	○	○	14:35/15:35 18:24
2	火	5	5	5	5	5	5	5	○	×	14:35
3	水	5	5	5	5	5	5	5(6)	○	○	14:35/18:24
4	木	5	5	5	5	5	5	5(6)	○	○	14:35/18:24
5	金	5	5	5	5	5	5	5(6)	○	○	14:35/18:24
6	土										
7	日										
8	月	5	5	6	6	6	6	6	○	○	14:35/15:35 18:24
9	火	5	5	5	5	5	5	5(6)	○	×	14:35
10	水	5	5	6	6	6	6	6	○	○	14:35/15:35 18:24
11	木	5	5	5	5	5	5	5	○	×	14:35
12	金	5	5	6	6	6	6	6	○	○	14:35/15:35 18:24
13	土										
14	日										
15	月										
16	火	5	5	5	5	5	5	5	○	○	14:35/15:35 18:24
17	水	5	5	6	6	6	6	6	○	○	14:35/15:35 18:24
18	木	4	4	4	4	4	4	4(5)	○	×	13:00/14:35
19	金	5	5	6	6	6	6	6	○	○	14:35/15:35 18:24
20	土										
21	日										
22	月	5	5	6	6	6	6	6	○	○	14:35/15:35 18:24
23	火										
24	水	5	5	6	6	6	6	6	○	×	14:35/15:35
25	木	5	5	5	5	5	5	6	○	○	14:35/15:35 18:24
26	金	5	5	6	6	6	6	6	○	○	14:35/15:35 18:24
27	土										
28	日										
29	月										
30	火	5	5	5	6	6	6	6	○	○	14:35/15:35 18:24

児童生徒・保護者の皆さんへ



# 心のホットライン ～望ましいコミュニケーションとは？～

現代は昔と比べてコミュニケーション能力の高さが求められる時代になって  
いますね。交通手段の発達やインターネットの普及によって、様々な価値観を  
もった人たちと出会い、やり取りをすることが増えたためです。道徳の時間な  
どでは「より良い人間関係」に触れ、望ましい人間関係について考える場面も  
増えてきました。そこで今日は上手なコミュニケーションについて考えていきます。



まず、より良い人間関係には下記のようなことが大切です。

- 自分の気持ちや考え方を見つめること
- それを相手に適切な形で上手に伝えること

そうは言っても実行するのは難しいので、今回は具体的な方法をお伝えしたいと思います。

## <自分の気持ち、考え方をつかむ方法>

みなさんの中にも

- ・腹が立ったらモノにあたる。
- ・いつも相手の意見に合わせてしまう。
- ・イライラしたら無口になる。

といった態度をとりがちだという人はいるのではないのでしょうか。こういった態度をとり続  
けていると周囲にも理解されないし、自分自身も疲れてしまいますね。そして自分の本当の気  
持ちや考えが分からなくなってしまいます。（みなさんは成長期でもあり思春期を迎えている  
人も多いので、こういったことはよくあるかと思います）ただ「いつも」「毎回」だと上で説  
明したことの繰り返しになってしまいます。そういった状況から抜け出す、つまり自分の考え  
や気持ちを明確にするには「私は」を主語にして文章を作ってみると良いのです。

たとえば・・・

- ①「早くして」 → 「私は、あなたに急いで欲しいと思っていますよ」
- ②「ちがう」 → 「私は、違った意見をもっていますよ」
- ③「にらまれた」 → 「私は、にらまれたと思いました」
- ④「うるさい」 → 「私は、うるさいと思っていますよ」



以上のように、頭の中で言いかえることによってその後の自己表現も違ってきます。それに  
相手の（周囲の人）せいで「どうにもできてない！」と思っていたことが実は自分で対処可能  
であることが分かりますよね。

日頃ムシャクシャしたとき、イライラしたときも、ひと呼吸おいて紹介した方法を使ってみ  
て下さいね。こういったアサーティブな考えを日常生活で活かして貰えると嬉しいです。