

# 1 学年通信

会津柳津学園中学校 2022 1学年通信  
3月 3日(金) 第43号  
文責 : 五十嵐秀幸・風間達則

## 心の授業

2月28日(火)に「心の授業」が行われました。スクールカウンセラーの高梨先生からは進級や受験を控えた今、中学生が抱えている悩み、喜びなどのいろいろな感情を知り、気持ちを整える方法を学びました。ハツカネズミが長生



きするためには餌をやるだけでなく刺激が必要なことや、人の感情は5歳までにすべて出そうこと、成長することは物事の本質がわかるようになることなどを教わりました。同じことでも見方によってプラスになったりマイナスになったりすること知り、自分の短所を「リフレーミング」して長所として捉える方法を学びました。

後半は養護教諭の丹先生から「漸進性弛緩法」によるリラクゼーションをみんなで行いました。これからの生活でも気軽に実践して、気持ちを整えるのに役立ててほしいと思います。



## 卒業式に向けて

3月13日(月)に卒業式が行われます。3年生にとっては最後にして最大の学校行事です。1・2年生も帰りの学活の前に式歌の練習をするようにしました。音楽でも1・2年生合同で練習しました。在校生は式歌と礼法ぐらいしか式の中ですることがありません。3年生のために歌で卒業式を演出していきましょう。



## 《来週の予定》 木曜日は校長先生の道徳です。

|       |             | 1  | 2  | 3  | 4  | 5     | 6   | 行事予定                  |
|-------|-------------|----|----|----|----|-------|-----|-----------------------|
| 6(月)  | 朝の会         | 英語 | 国語 | 家庭 | 数学 | 保体    |     | 部活動なし 15:30 下校        |
| 7(火)  | 朝<br>読<br>書 | 保体 | 国語 | 英語 | 道徳 | 数学    | 理科  | 英語柳小交流 18:00 下校       |
| 8(水)  |             | 英語 | 技術 | 社会 | 保体 | 国語    | 激励会 | 卒業生激励会 18:00 下校       |
| 9(木)  |             | 社会 | 国語 | 道徳 | 数学 | 美術    | 音楽  | 18:00 下校              |
| 10(金) |             | 保体 | 理科 | 数学 | 英語 | 卒業式準備 |     | 英語西小交流 部活動なし 15:30 下校 |