



梅雨の時期だからこそ メンタルヘルスチェックをしてみませんかー

校長 菅原定志

現在、梅雨まったく中。なかなか太陽が顔を見せてくれません。このような時期、うきうきすることも少なく、どんよりした気持ちになってしまいるのは私だけでしょうか。梅雨の時期だからこそ、自分の気持ちを整えて生活したいと思っています。

さて先日本校では、養護教諭が作成した「メンタルヘルスチェックシート」で自分のメンタルチェックを行いました。チェックシートをもとに、今の自分のストレス度を知り、ストレスと上手につきあう方法を学びました。子供たちが学校でやっていることを保護者の皆さんに紹介することはありません。そこで今回は、そのチェックシートの一部を紹介します。もし、お時間がありましたら、保護者の皆さんもぜひやってみてはいかがでしょうか。

「メンタルヘルスチェックシート」 最近どのような症状がありますか

5:いつもある 4:1日に何回かある 3:1週間に何回かある

2:1か月に何回かある 1:ほとんどない

ア 体がだるい	5	4	3	2	1	A (ア～オ) の合計
イ 頭が痛い	5	4	3	2	1	
ウ 肩がこる	5	4	3	2	1	
エ おなかの調子が悪い	5	4	3	2	1	
オ 胸がドキドキして痛い	5	4	3	2	1	
カ 集中できない	5	4	3	2	1	B (カ～コ) の合計
キ よく眠れない	5	4	3	2	1	
ク 気持ちが落ち込む	5	4	3	2	1	
ケ いやなことが頭から離れない	5	4	3	2	1	
コ ボーッとしてしまう	5	4	3	2	1	
サ イライラする	5	4	3	2	1	C (サ～ソ) の合計
シ 怒りっぽい	5	4	3	2	1	
ス 嫌なものや嫌な人、場所を避ける	5	4	3	2	1	
セ ちょっとした音でびっくりする	5	4	3	2	1	
ソ ものや人にあたる	5	4	3	2	1	

【解説】

- ◇ 36点以上 ストレス反応が強い。一人でため込み、誰かに相談すると解決の道がみえてくるかも。抱えきれなくなる前に誰かに相談してみて。
- ◇ 21～35点 この範囲に入る人が多い。28～35点はストレス反応が強い方。21～27点はストレス反応が弱い方。
- ◇ 20点以下 ストレス反応がとても弱い。自分で気づいていない場合もある。もう一度自分の健康を振り返ってみよう。

☆ Aの得点が一番高い・Aの得点が15点以上

ストレス反応が、体に出やすい。我慢強い面がありますが、知らず知らずのうちに無理をして気づいたら体に症状が出ていることもある。日頃から自分の体調の変化に注意。

☆ Bの得点が一番高い・Bの得点が15点以上

ストレス反応が、心に出やすい。心にため込むタイプで、いつの間にか心に症状がでていることもある。毎日の生活の中であった出来事を親や友達、先生に話したり日記に書いたりして、自分が感じるストレスを意識しておくことが大切。

☆ Cの得点が一番高い・Cの得点が15点以上

ストレス反応が、行動に出やすい。ストレス反応が分かりやすいので、同じタイプの人と協力するなどして、行動の変化が見られたときには「最近ストレスたまっているんじゃない?」などと教えてみる。

地区中総体水泳大会 開催

6月25日に本校を会場に水泳大会が開催されました。開会式では、選手を代表して本校3年生の君が選手宣誓を行いました。堂々とした態度に会場からは大きな拍手が沸き上がりました。

選手は、限られた練習期間の中で集中して練習に取り組みました。特に、3年生がリーダーシップを発揮し、後輩たちに最後まであきらめないでやり遂げる姿勢を見させてくれました。

本校が水泳大会の会場校ということで、プール清掃から周辺の環境整備まで生徒や保護者の皆さんにご協力いただきました。皆さまの力で今年度も素晴らしい水泳大会を開催することができました。本当にありがとうございました。



水泳大会 入賞 おめでとうございます！

女子自由形100m	第1位
男子自由形200m	第1位
男子平泳ぎ200m	第1位
男子自由形100m	第2位
女子自由形200m	第2位
男子平泳ぎ100m	第2位
男子400mリレー	第2位

地域の方をお迎えして

本校では、地域に開かれた学校を目指し、地域人材の積極的な活用を図っています。今年度も階上公民館主催の階上地区協働教育プラットフォーム事業で地域ボランティアの方々に家庭科の授業のサポートに入っていただくことになりました。6月28日（金）に第1回目の事業が行われ、6名のボランティアの方々をお迎えし、裁縫のご指導をいただきました。生徒は小学校の時から、地域ボランティアの方々に様々な場面でお世話になってきています。地域ボランティアの方々は、「小学生だった子供たちがこんなに立派な中学生にな



った姿を見てることができて本当に嬉しい。」と繰り返しお話しなさいました。第2回目は12日（金）に行われることになっています。出来上がったブックカバーは文化祭で展示する予定です。

また、この日の防災学習の時間には、10名の地域の方々にご来校いただき、東日本大震災当時の様子や教訓などについてグループ毎にお話をいただきました。今後は、教えていただいた話をまとめ、震災の風化を防ぐために、伝える活動を行っていきます。7月10日（水）には、第2回目を予定しています。震災当時の様子を直接聞くことで、新たな学びや気づきが生まれているようです。



気仙沼市PTA連合会ソフトバレーボール大会が6月30日（日）に気仙沼市総合体育館を会場に開催され、階上中PTAチームが大活躍いたしました。予選リーグでは気仙沼小学校に2-0で快勝し、鹿折小学校には1-2で惜敗しましたが、予選リーグを2位で通過しました。決勝トーナメント戦では、初戦で条南中に惜敗しましたが、階上中PTAの団結力はどのチームにも負けていませんでした。選手並びに厚生部員の皆さん、練習から大会当日まで、本当に疲れさまでした。小学校チームとのお揃いのユニフォーム、小中合同の応援は最強でした！

