



金沢市立森本中学校 令和7年1月29日 No.12

〒920-3115 金沢市弥勒町ヨ 22 番地

☎ 258-0059 FAX258-0160

https://kanazawa.schoolweb.ne.jp/1720002



## 心のサポート授業（オンライン全校集会）

1月16日（木）6限に高瀬先生と木下スクールカウンセラーによる心のサポート授業がオンライン形式で行われました。この授業では「めあて」として『ストレスからくる心と体の変化を知る』ことと、『ストレスの対処法を学ぶ』ことを設定し、身近な例を挙げ実際にストレスとどう付き合っていけば良いのか学習を進めていきました。



授業では、日常のさまざまな出来事がストレスを引き起こしていることや、辛い思いの深さには個人差があることを学び、これと上手に付き合っていくことや、その対処法を実践してみました。特に思い出すと辛いことであるトラウマ記憶に対する対処方法は2つあります。1つは辛い記憶から少し離れてコントロールする方法、もう一つは自分のペースで向き合う方法です。忘れるのではなく適度な距離を置いて、そのままにしたり、少しずつ辛いことに向き合ったりすることがトラウマの氷を溶かし、記憶や気持ちを整理することに繋がるようです。

自分の気持ちをコントロールする方法として3つ、①肩のリラックス法、②3・1・6呼吸法、③プラスメッセージ法が紹介されました。



「どうしよう…」となった時、自分のやりやすい方法で自分の気持ちを落ち着かせられると良いですね。

## 私立高校入試直前！がんばれ3年生！

1月31日（金）に県内私立高校の一般入試が行われます。3年生が、これまで頑張ってきた成果を出す時がやってきました。試験問題にじっくりと目を通し、時間いっぱいまで、精一杯取り組んでください。みなさんが持てる力を最大限に発揮できることを願っています。各校から試験会場での行動要領や健康チェックの指示、注意事項等が出されています。受験校のホームページをしっかりと確認するとともに、試験を受けている自分をイメージし、心の準備もしておきましょう。

## 表彰の記録を紹介します！

### <校内書き初め展 金賞受賞者>

- 1年：「不言実行」 高島さん、後平さん、町出さん、石木さん
- 2年：「新たな目標」 大西(璃)さん、大西(一)さん、堀米さん、長井さん
- 3年：「旅立ちの春」 横川(杏)さん、横川(妃)さん、武田さん、新木さん

### <石川県中学校体育大会 第74回石川県中学校スキー大会>

- 男子総合 2位 森本中学校
- 男子大回転 2位 安田さん（2年）※ 全国中学校スキー大会出場決定!!
- 男子回転 4位 安田さん（2年）

### <第25回「未来に残そう美しい海」海上保安庁図画コンクール>

金沢海上保安部長賞 岡村さん（2年）

### 第78回卒業証書授与式について

日時：3月15日（土）10時  
会場：本校体育館  
※詳細は後日ご案内いたします。

二月の生活目標

**正しい言葉づかいをしよう**

【努力目標】  
★あいづちをしかりしよう  
★相手と話し合うときは、こらえながら、失礼せず、せう。  
★時、場所、場面に応じた正しい言葉づかいをしよう  
★相手の気持ちを考えよう  
★一人ひとりがまじめにやろう

★敬語（尊敬語・謙譲語・丁寧語）を適切に使おう

二月の学習目標

**一年間の学習内容の総復習に取り組みよう**

【努力目標】  
★総合目標に取り組みよう  
★進捗に合わせた学習をしよう  
★英語の授業を大切にしよう