

こんにちは

西  学校です

見附市立西中学校  
学校だより

令和5年6月13日

第4号

## 逃げる、SOSを出す

校長 水戸 巖

6月と10月は、新潟県で「いじめ見逃しゼロ強調月間」としています。そこで、次のメッセージをおくりました。

1つ目。「いじめについての学びを活かそう！」です。先日、集会で取り上げたいじめの構造や起きるメカニズム、そして2・3年生は昨年度、新潟大学の田中先生からも学ぶ機会がありました。

また、なぜ6月や10月に強調月間があるのでしょうか。脳科学者の中野信子さんなどの研究によると、5～6月や10～11月は、ホルモンのバランスがくずれやすい、気候の影響、疲れがたまりやすいなどにより、不安になりやすかったり、気持ちが落ち込みやすくなったり、攻撃的になりやすかったりするのだそうです。こういった科学的な研究の成果や実際のいじめの発生数からも、この時期は、いじめが発生しやすい時期と言われており、そのことが関係しているのかもしれない。

中野信子さんは、こうした季節と脳のメカニズムを知っておけば、ふと落ち込んだときも少しは気が楽になるのではないかと述べています。また、落ち込んでしまった時の対処法、自分の心のケアの方法を見つけておけば、脳も元気になり、前向きになれるはずです。具体的には、落ち込んだときに相談するといつも共感してくれる人、もしくはそこに行けばリラックスできる、いつも前向きになれるという場所を見つけておくとうよいでしょう、と述べています。参考にして、いじめが起こらないように心がけていこう。

2つ目。「“逃げる”“SOS”を出す」です。

先日、『サイエンスZERO』というTV番組で、動物は天敵から“逃げる”行動により進化を遂げてきた、生き延びてきた、という特集をしていました。また、それを取り上げた研究が進んでいるとのことでした。

それを見て、いじめについても、“逃げる”という視点も大事だな、と感じました。困ったことがあったら“逃げる”、そして“SOSを出して助けをもとめる”ということに勇気をもって取り組もう。

“つながり”を大切に。安心・安全の西中づくり。よろしくね。



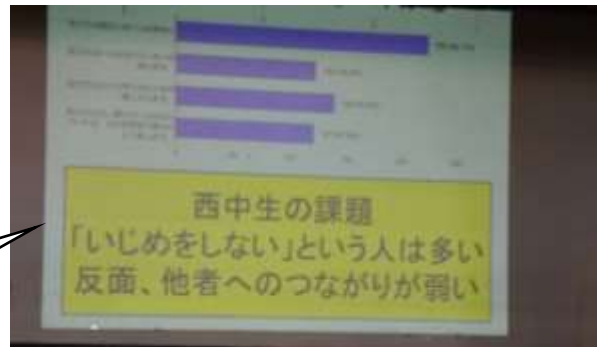
## 明和会集会

# 「いじめ見逃しゼロスクール」の充実に向けて



明和会集会を開き、自分たち同士でいじめを未然にする取組を行ってくれました。活動の目的やいじめの定義などを確認しました。

データをもとに、西中生のいじめに関する意識の実態を分析してくれました。



いじめについて、グループワークに取り組んだり、動画を見て「言葉の重み」について考えたりする活動に取り組みました。



## いざ、中越大会へ



6月7日に中越地区大会に向けた激励会を実施しました。先日引退した車いすテニスのレジェンド・国枝慎吾さんは、自分の弱さや不安を断ち切るために「オレは最強だ」と自分に言い聞かせていたそうです。このエピソードを紹介し、『自分を鼓舞し、日頃の練習で、積み上げてきたものを思い切って発揮しよう！』とメッセージを贈りました。いよいよ中越地区大会。力いっぱい姿を期待です。



子どもたちの活動の様子をホームページ(西中ブログ)でお知らせしています。ぜひ、ご覧ください。



見附のイメージキャラクター

ミック