四中だより　令和8年度　10月

四中 web　四中ブログ

四中 web サイト・note 四中ブログはこちらの２次元コードからアクセスしてください。

摂津市立第四中学校
〒566-0042 大阪府摂津市東別府 4-6-1
☎ 06(6349)6181　Fax 06(6349)6184

『トラウマ&ストレス』 ～心の安全基地とレジリエンス～

校長　荒木 智雄

今月は少し重たいテーマです。人生を生きていく上で重要な“キーワード”をたくさん並べます。「**トラウマ**」はよく耳にする言葉ですね。命の危機に直面するような大きな衝撃を受けた時にできる「**心の傷**」です。特に幼児期や思春期に、親から継続的な「虐待」を受けると、心の傷が大きくなります。虐待には①「**身体的虐待**」、②「お前なんか死んでしまえ」というような言葉の暴力を浴びせる「**心理的虐待**」、③身の周りの世話をせずに放置する「**ネグレクト**」、④プライベートゾーンに踏み込む「**性的虐待**」などがあり、いずれも命の危機につながるショックを受けます。トラウマはその後の人格形成に大きな影響を与え、自信のなさやコミュニケーションの不都合、過度の自己防衛反応などの発達性トラウマ（ストレス障害）と呼ばれる**特性**につながることがあります。メンタルだけでなく体の病気の発症リスクも高まるそうです。そして「**ストレス**」。これは誰もが生きている限り逃れることの出来ない永遠のテーマですよね。

さて、その辛さを完全に取り去ることが出来なくても軽減する方法はあるのでしょうか。トラウマの克服は並大抵ではありません。そのトラウマと向き合い、**自分なりの関わり方**を探れるようになればいいのですが、まだその時期を待たなければならないかもしれませんね。しかし、自分の「**人として安全・安心に生きる権利**」がどのように侵されたのかということを知ることは重要です。**自分の「生きる権利」**を知らないと、今度は自分が他人の「生きる権利」を奪うことにつながります。

トラウマとストレスの軽減の方向性は同じです。一番重要なのは『**心の安全基地**』を持つことと言われています。一番は「**人とのつながり**」です。「**安全・安心なホッとできる人間関係**」が重要です。①本当にしんどい時は**プロに頼りましょう**。精神科のドクターやカウンセラー（臨床心理士）、色々な相談機関もあります。②日常的に**信頼できる「大人」**や、**耳を傾けてくれる「友だち」**を作りましょう。人間のストレスは吐き出すだけでもかなり楽になります。また**言語化**することで自分の頭の中が整理されます。しんどい時は、一人で抱え込まずに、勇気をもって人に助けを求めていいのです。それを『**受援力(じゅえんりょく)**』と言います。生きる上で必要な力です。



最後に、③皆さんは自分なりの**ストレス解消法**を持っていますか？簡単なところでは、寝る・おしいいものを食べる・旅行に行く・音楽を聴く・推し活に没頭する・叫ぶ・体を動かす・などなど。可能ならストレス源から離れることも有効です。「忘れる」というのも自分でそうしようと意識するならいいでしょう。私の場合は、「時間が解決すると信じて待つ」というのがあります。別に何もしなくても時間はたつので方法もなにもないのですが、経験で得た「**心の持ち方**」です。これらは皆、「逃げ」ではありません。権利が**理不尽**に侵されていることに対して諦めて我慢するのは違うと思います。しかし、自分なりに傷を修復し跳ね返す力は生きていく上に必要で、この**自己回復力**を『**レジリエンス**』といいます。強く、しぶとく生きましょう。

文化発表会を実施しました

本日、文化発表会を開催いたしました。展示や舞台発表には、生徒のみなさんが積み重ねてきた努力と情熱が凝縮されていました。午前は １ 年校外学習発表、２ 年学年合唱、３ 年修学旅行の発表が行われ、互いを尊重する温かい空気に包まれました。午後は一芸部門や吹奏楽部の迫力ある演奏で会場が一体となり、ステキな時間が共有されました。展示作品の数々からも、真摯に作品に向き合った時間が感じられました。文化発表会をとおして、「何を見るか」も大事、でも「誰と見るか」も大事なんだなって感じました。仲間や先生と笑い合い、同じ時間を共有することこそがかけがえのない宝物なんだと感じた １ 日でした。ご来校いただき、お子さまの頑張りを温かく見守り、大きな拍手を送ってくださった保護者のみなさまに心より感謝申し上げます。今後とも本校の教育活動へのご理解とご協力をよろしくお願いします。

体育大会の学年練習が始まっています

10 月 9 日（金）に開催される体育大会に向けて、各学年での練習が本格的に始まりました。グラウンドには生徒たちの活気あふれる声が響き渡り、本番に向けた熱気が少しずつ高まっています。
今後は、当日に向けて学年練習を行い、全体での予行演習を経て本番を迎える予定です。限られた時間の中ではありますが、クラスや学年の絆をさらに深めながら、一つひとつの練習に一生懸命取り組んでまいります。当日は生徒たちが練習の成果を存分に発揮できるよう、教職員一丸となってサポートしていきます。ご家庭でもぜひ温かい励ましのお声がけをお願いいたします。

トークフォークダンスを実施します

11 月 26 日（木）に １ 年生で「トークフォークダンス」を実施します。トークフォークダンスとは、次々とペアを変えながら、地域の方々と中学生が １ 対 １ で対話を楽しむ取組です。
家族や先生でも友達でもない、地域に住まう大人（ナナメの関係）と言葉を交わすことで、生徒は「社会に受け入れられている」という安心感や自信を得ることができます。また、自分とは異なる世代の価値観に触れ、視野や世界を広げる貴重な時間となるのです。
現在、トークフォークダンスに参加いただける方、そして当日の運営にご協力いただける方を募集しています。応募はこちらの ２ 次元コードから申し込みフォームにアクセス願います。



当日運営はこちら　参加はこちら

令和 8 年度卒業式日程について

令和 8 年度卒業式を令和 9 年 3 月 12 日（金）に実施いたします。
卒業式実施に係る詳細については、決まりしだい速やかにご案内いたします。3 年生保護者のみなさまにおかれましては、日程についてご確認いただきますとともに、ご予定いただければと存じます。

第１学年 「認めあおう 高めあおう 喜びあおう」

初めての文化発表会では、春の校外学習で行った万博について調べ、舞台に立ち全校生徒の前で発表をしました。また、春の校外学習に関する壁新聞も展示しました。文化発表会に向けてみんなで協力して取り組む姿に成長を感じることができました。文化発表会が終わり、次は体育大会の取り組みが始まります。クラスの中でいろいろ話し合い、クラスの絆を深め、順位関係なく全力で楽しめるよう全力でサポートします。また、体育大会では各団3学年が協力する場面が多くあります。2･3年生の姿を見てさらなる成長を遂げてほしいと思っています。

第2学年 「シン×伸 ～伸ばし愛 支え愛～」

文化発表会では、「365 日の紙飛行機」を披露しました。2学期最初の音楽の授業で、各クラスが印象に残った歌詞やイメージを共有し、実行委員が学年全体の思いとしてまとめました。

当日は、実行委員が放課後に作成した学年のまとめを発表して、イラストに合わせて朗読した後、全員で合唱しました。練習では苦戦する場面もありましたが、回を重ねるごとに完成度を高め、本番では一番の発表ができました。昨年度から生徒たちを見てきた教員にとっては、大きな成長を感じる舞台となりました。

次は体育大会です。さらなる活躍を期待しています。

第3学年「奇跡は諦めない奴の頭上にしか降りて来ない!!!!”奇跡”ナメんじゃないよォ!!!!」

文化発表会での協力し合う姿から、学年の深い絆を感じることができました。また、実力テストにも真剣に向き合い、3年生としての自覚が行動に表れてきています。

さて、中学校生活最後の体育大会や合唱コンクール。学年やクラスで本気になって取り組む行事は、これが最後となります。文化発表会で確かめ合った絆を発揮し、最高学年らしい最高の行事にしてくれることを期待しています。行事での団結や、教室で互いを高め合う経験は、これから迎える進路選択を乗り越える大きな力になります。生徒一人ひとりがそれぞれの目標に向けて突き進んでいけるよう、今後も学年全体で支援していきます。

あかつき学級　輝く笑顔と豊かな個性！ 心を込めて仕上げた作品たち

今年のあかつき学級の文化発表展示作品は、ステンシル技法を使った「世界にひとつだけのオリジナル T シャツ」です。テーマは「わたしのすきなもの」。スポーツやお料理、魚釣りなど、一人ひとりが自分の“大好き”を思い浮かべ、ピクトグラムのデザインから型紙作りまで心を込めて手作りしました。黒のTシャツに布絵の具で丁寧に色をのせていく真剣な表情や、テーマ文字のちぎり絵に向き合う姿は本当に輝いており、その制作過程を見守る時間はこちらまで胸が熱くなるほどでした。夏休み明けの限られた時間の中、毎日の教科の学習と両立しながら最後まであきらめずに作り上げた子どもたち。それぞれの個性がキラリと光る、愛おしい作品が仕上がりました。みんなの頑張りに、心からの拍手と「ありがとう」を送ります。

９月の部活動の活躍

＜男子バスケットボール部＞第7回 U-15 選手権大会大阪府予選一次ラウンドＭリーグ １位通過（決勝トーナメント進出 10 月～）、East Osaka Accademy 杯 準優勝、京都府亀岡市招待 TURTLES 杯 優勝、セカンドゲートカップ　優勝、三島地区選抜 DC 選考大会 U-14 摂津島本 DC 代表として出場 2 年:〇〇〇〇・〇〇〇〇・〇〇〇〇・〇〇〇〇・〇〇〇〇、三島地区選抜 DC 選考大会 U-13 摂津島本 DC 代表として出場 １年:〇〇〇〇・〇〇〇〇、摂津市秋季新人クラブ祭 優勝 **＜男子バレーボール部＞**三島地区秋季総体 準優勝（三島地区代表として大阪秋季総体へ出場）**＜ソフトボール部（拠点校）＞**三島夏季新人大会 優勝

《１０・１１月の行事予定》

１０月			中学校給食			１１月			中学校給食		
日	曜日	行事	1年	2年	3年	日	曜日	行事	1年	2年	3年
1	木	体育大会学年練習（１年）	○	○	○	1	日				
2	金	体育大会学年練習（２年）	○	○	○	2	月	全校合唱コンクール	○	○	○
3	土					3	火	文化の日			
4	日					4	水	朝礼	○	○	○
5	月	体育大会学年練習（３年）	○	○	○	5	木	摂津市連合音楽会	○	○	○
6	火	体育大会全体練習　予行準備	○	○	○	6	金		○	○	○
7	水	体育大会予行	○	○	○	7	土				
8	木	45分×4h授業　体育大会前日準備	×	×	×	8	日				
9	金	体育大会　卒業アルバム写真撮影（3年）	○	○	○	9	月		○	○	○
10	土					10	火		○	○	○
11	日					11	水	第3回実力テスト（3年）	○	○	○
12	月	スポーツの日				12	木	応急手当講習（2年）	○	○	○
13	火		○	○	○	13	金		○	○	○
14	水	体育大会予備日	○	○	○	14	土				
15	木		○	○	○	15	日				
16	金		○	○	○	16	月		○	○	○
17	土					17	火		○	○	○
18	日					18	水	期末考査	×	×	×
19	月	摂津支援学校地域交流会	○	○	○	19	木	↓	×	×	×
20	火	進路・アルバム個人写真	○	○	○	20	金	↓	×	×	×
21	水	研究授業days	○	○	○	21	土				
22	木	↓	○	○	○	22	日				
23	金	↓ 45分×4h授業　公開研究授業	×	×	×	23	月	勤労感謝の日			
24	土					24	火	45分×4h授業	×	×	×
25	日					25	水		○	○	○
26	月	生徒会立会演説会	○	○	○	26	木	トークフォークダンス（1年）	○	○	○
27	火	朝礼（認証式）	○	○	○	27	金	45分×5h授業	○	○	○
28	水		○	○	○	28	土				
29	木		○	○	○	29	日				
30	金	学年合唱コンクール（2h:1年,4h:2年,6h:3年） 第2回進路説明会（3年）	○	○	○	30	月		○	○	○
31	土					31	火		○	○	○

12月の行事予定

12/17-22三者懇談 12/24終業式

※掲載している行事予定については、急遽変更することもあります。