

春日台だより 第15号

令和6年6月3日

綾瀬市立春日台中学校

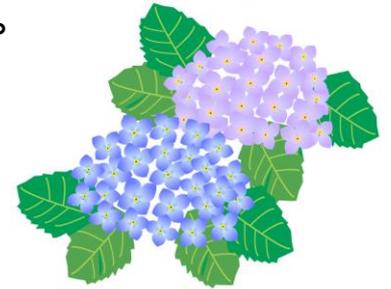
校長 吉田 勉

～学校教育目標～

すすんで学ぶ人 こころ からだ 精神と身体の健康な人 責任を重んじる人 心豊かであたたかい人

6月の朝会での校長先生のお話を掲載します。

「スルースキル（受け流す力）」



お早うございます。

一学期が半分過ぎました。最近は気温の高い日もあります。
熱中症には十分に注意して、健康に過ごしてほしいと思います。

きょうは、心を健康に保つための方法について話したいと思います。皆さんは「レジリエンス」ということばを知っていますか？「レジリエンス」とは、簡単に言うと「ストレスを跳ね返す力」という意味のことばです。

「レジリエンス」が高ければ、ストレスをしなやかに跳ね返すことができ、心を健康に保つことができる、私は考えています。

では、どうすれば「レジリエンス」・「ストレスを跳ね返す力」を高めることができるのでしょうか？

それは、「スルースキル」を身につけることです。自分にとって嫌なことはスルーして「受け流す力」と言うこともできます。

「スルーする」というと、相手を見向きを無視して反応しないという、良くない意味で使われることが多いのですが、自分にとってのストレスは、スルーすることで心の健康を保つことができます。

特に、誰かから嫌なことを言われたりされたりしても、相手の方を向かずに気づかないふりでやり過ごすことをオススメします。「スルー」ということばのとおり「無視を決め込む」ことで受け流してしましましょう。もちろん、自分から他の人の悪口を言わないことも、自分の心を健康に保つためには大切です。

でも、どうしてもスルーできない嫌なこともあると思います。そんな時には、自分のもやもやした気持ちを、具体的に紙に書きだしてみると良いそうです。ある大学の研究では、その紙をゴミ箱に捨てることで、嫌な気持ちが少なくなるという実験結果が報告されています。ただし、その紙は、誰にも見せないことが前提です。

最後に、どうしてもスルーできなかつたり、紙に書いて捨ててもスッキリしなかつたりしたら、信頼できる人にSOSを出すことも良いと思います。話すことで自分の心を整理して、落ちつくことができるはず。もし良ければ、校長室に話に来て構いませんよ。

穏やかに毎日を過ごして心の健康を保つために、スルーすること・紙に書いて捨てること・誰かに話すことなど、自分なりにストレスを上手に解消する方法を身につけてください。

※裏面に続く

第1回 学校運営協議会開催について

- 開催日時 6月20日（木）
- 開催場所 綾瀬市立春日台中学校 校長室
- 議題 学校運営協議会制度の概要、学校経営計画、学校概要など
- 公開・非公開 公開
- 傍聴の席数 5席
- 傍聴申込方法 下記の問い合わせ先まで
- 問い合わせ先 綾瀬市立春日台中学校（教頭） 0467-76-8661

