

～わたしのストレス解消法？～

1学期も2か月がたとうとしています。今月も次々と学校行事はやってきて、授業も予定通り？すすんで、でも、生徒たちはとても元気でした。月末の評価テストを前に放課後学習会が開かれ、今日も多くの生徒がオレンジルームで勉強しています。よく言われる5月病を感じる暇もなく、5月が終わりそうです。充実した毎日、これが大畠中です！

さて、先日の生徒アンケートで、「疲れや悩み、ストレスを感じた時の自分なりの解消方法は何ですか？」という質問の回答欄に、生徒たちはとってもたくさんのかたちを書いてくれましたので、なるべく原文のまま、載せてみようと思います。

- ・寝る
- ・ゲームをする
- ・テレビを見る
- ・音楽を聴く
- ・食事
- ・歌を聞いたり、工作をしたりすること
- ・カラオケ
- ・basketball
- ・外の空気を吸う
- ・推しをながめる
- ・ゲームで、てきをたおす
- ・ふろに入る
- ・甘い物を食べる
- ・YouTubeを見る
- ・漫才を見て笑う
- ・好きなものを思いうかべる
- ・猫とあそぶ
- ・好きなことをすること
- ・サンドバックをなぐる
- ・さけび
- ・いっぱい食べて寝ること
- ・by doing something that refreshes my mind
- ・いっぱい遊ぶ
- ・I try to talk it out
- ・ひとりごとを言う
- ・リラックスして音楽を聴く

「寝る」や「ゲーム」はやはり多かったのですが、中には、「推しをながめる」「サンドバックをなぐる」などもあり、それぞれに“自分なりの”ストレスの解消法があるんだなと思われました。

ちなみに先生方のストレス解消法は、「サスペンスストーリーやファンタジーの本を読んで現実の世界から脱出」、「1歳の孫と遊ぶor東京や大阪の子どもたちの所へ遊びに行く」、「ひたすらポーツとアニメを見る」、「トマトジュース（無塩）をがぶ飲みする」、「好きな映画やアニメを見ます。最近はドライブにはまっています」、「体を動かして、汗をかいてリフレッシュ」、「お花の世話をする」、「ゴルフの打ちっぱなしに行く」などなど・・・

さて、どれがどの先生でしょうか？イメージぴったりの先生もいますね（笑）

何かとストレスの多い現代社会ですが、“自分らしく”上手にストレス解消していきましょう！！

放課後学習会、みんながんばっています！

評価テスト週間を前に、放課後学習会が開かれています。今回は、部活動、生徒会活動、放課後学習会、帰宅（家で学習）の中からその日の都合なども考えて、自分で選んで放課後の時間を有効に活用しています。理科室では、静かに一人ひとりが黙々と学習する様子、オレンジルームでは、お互いに教え合いながら、ワークなどに集中して取り組む姿が見られます。

1学期 21編 2学期間中の放課後の予定	
5月26日(金) 午後7:30	
学年	科目
1年	
2年	



職員室前にある予定表です。ここに毎朝、自分の名前カードを貼って意識を高めています。先生方も巡回して、すぐに質問にできる環境も整えています。

修学旅行～大阪・京都～広い世界に目を向けてきました

5月14日（火）～16日（木）、3年生が大阪・京都に修学旅行に行ってきました。1日目は、USJ（ユニバーサルスタジオジャパン）を満喫し、2日目は京都班別自主研修と吉本新喜劇鑑賞、最終日は大阪で大阪城や歴史博物館をめぐり、あべのハルカスではバックヤードツアーも体験しました。充実の3日間で、14人の絆も深まりました。 ↓楽しみにしていたUSJを満喫！



さあ、出発！新幹線で

京都市内を
班別自主研修
いい経験でした

天気も景色も最高！

【 生徒の感想から～みんなのをまとめました 】

- ①一番思い出に残った場所は？・・・USJ（ユニバーサルスタジオジャパン）11人、
清水寺、車折（くるまざき）神社、吉本新喜劇、大阪城 各1人
- ②一番思い出に残った出来事は？・・・吉本新喜劇でポスターをもらったこと。京都で迷いかけた。
USJのハリドリ（ハリウッド・ドリーム・ザ・ライド）〇くん気絶？ ホテルでみんなで遊んだこと。
二条城で鯉に餌をあげたら、共食いしそうな勢いで食べていたこと
- ③感想あれこれ・・・楽しかった。京都はまわるのが難しい・・・。電車がぎゅうぎゅうだった。いろいろなことを知ることができた。ホテルでみんなで楽しく遊んだ。帰りの新幹線が楽しかった。3日間とても充実していた。最高の思い出になりました。