

## 心の健康講話

1月17日、3年生を対象として「心の健康講話」を実施しました。

受験に向けての不安を解消するため、心身のリズムの整え方を学ぶことが目的です。講師は本校のスクールカウンセラーの檜森久子先生が務めてくださいました。自己効力感を高めることが大切であり、合格して高校生になった自分の姿を想像したり、どんなことでもいいので成功体験を思い出したりすることを提言。また、緊張時に自分を取り戻すことができるよう、簡単な呼吸方法を伝授してくださいました。生徒からは「気持ちいい」

「ゆったりした」との感想。今日の講話をスクールカウンセラーからのエールととらえ、本番に向けてがんばっていきましょう。



## プラネタリウム学習

3年生が「地球と宇宙（理科）」の学習のオリエンテーションとしてプラネタリウムに行きました（校長も同行）。市こども館主催の「プラネタリウム学習講座」を活用した企画です。

一中の校舎画像が映され、そこから惑星探検に出発です。太陽や月、惑星の特徴や動き方、季節の星座と動き方、月食などについて約1時間学びました。

こども館職員の解説で進行しましたが、問いかけに対する一中生の反応のよさを誉めてくださいました。「受容と共感」を大切にしている本校であり、うれしく思いました。湊城西小でも「反応」

を大切にしていますので、これからも小中連携して育てていきます。

ちなみに19日（金）、天気がよければ月食（6時頃に最大）を見ることができそうです。



## ちょっといい話

県外にお住まいのある方から、郵送で鉛筆を寄贈いただきました。その鉛筆には、「創立20周年記念 能代第一中学校」と印字されています。50年以上前のものです。その方の祖父（故人）が本校に勤務されていたそうで、創立20周年記念行事に参加され、記念としてもらったものではないかと推測しておられます。きっと本校に思いを寄せ、大切に保管されていたものだと思います。こういう本校関係者や同窓会員の皆様の想いに支えられ、今の一中があるのだなあ、と心がホッコリしました。この鉛筆は校長室に大切に展示・保管いたします。どうもありがとうございました。

