



<10月号>

# 朝三中だより

朝霞市立朝霞第三中学校  
令和3年10月1日発行

〒351-0023  
朝霞市溝沼 1043-1  
TEL048(464)7575  
FAX048(460)2280

<目指す学校像> 一人一人が輝き 感動と笑顔あふれる学校

## 緊急事態宣言の解除

校長 杉山 巖

1年の後半戦が始まる今日10月1日ですが、新型コロナウイルスに関する**緊急事態宣言が解除**となりました。まん延防止等重点措置の適用ともならず、それだけでも何か晴れやかで「**心機一転**」とか、「**再スタート**」など**気持ちを仕切り直して前向きに進みたく**なる、そんな月の初めとなりました。

だからといって、コロナ前に戻れたわけではなく、引き続き感染症対策を十分に行いながら**段階的な緩和措置のもと**学校の教育活動を進めて行きたいと思えます。

ですので「**グループでの学習も徐々に**」ですし、「**合唱もまだ間隔を大きく取って**」ですし、「**運動も密集や組み合わせることを避けて**」です。コロナ以前のような活動に近づけるためには、皆さんの行動が大事です。**家庭での生活も含めて意識高く行動**してくれることを願っています。

さて、10月、11月は『朝霞市いじめ防止月間』です。「いじめ」については、ほんとうはそんなつもりではなかったのに、「のりで」始めたら、止まらなくなり、すごくいやな思いをさせてしまった。ちょっとからかったり、おどかしたりするだけだったのに、勢いでもっとひどいことをしてしまった。少しだけ「うそ」をついたら、その「うそ」を隠すため、「うそ」に「うそ」を重ねてしまった。また、相手の何気ない言動に「カチン」ときて、「必要以上に無視」したり、「もっといやなことをしたり言ったり」してしまった。話題となる「いじめ」も、そんな些細なことから始まることが多いものです。そしてその行為がどんどんエスカレートして誰かを深く傷つけることになってしまう、そんな「いじめ」が身近なところにはないでしょうか。

まず「いじめ」を受けた人は一人で悩まずに相談してください。学校や先生だけでなく、いろいろな機関が相談を受けてくれます。

でも、その前に「いじめが起らない」、「いじめをしない」ことが一番です。

皆さんは、忙しく過ごしている毎日の中で心を落ち着けて自分自身を振り返ったり、何も考えないでリラックスしたりする時間が持っていますか。人によっては、いつもテンションが高いまま、持っている感情をそのまま表現してしまっていないでしょうか。そして、先生やお父さん、お母さん、あるいは友達に諭されるまで、突っ走ったままということはないでしょうか。

「いじめ」に限らず、何か突っ走りそうだというときは自分をコントロールする技を何か身につけられるといいですね。例えば、姿勢を正して、深呼吸して、目を閉じてじっとしてみ、少し自分を見つめ直す時間を作ってみましょう。コロナ禍の中で気持ちがもやもやすることも多いかも知れませんが、**自分の行動をしっかりとコントロールして、宣言解除後を気持ちよく過ごして**いきましょう。