

# 北沢の風

## 北沢中が掲げる「Well-being」

校長 今田 敏弘

学校の昇降口に、Well-beingと書かれた横断幕があります。Well-beingとは、身体的・精神的・社会的に良好な状態にあることです。また、生きがいや人生の意義など将来にわたる持続可能な幸福を含んでいます。北沢中では、自分だけでなく、皆の Well-being を考えて行動することをスローガンにしています。

さて、Well-beingと似ている言葉で、「幸福感」という言葉があります。幸福感の研究に、次の5つの指標があります。①達成(Achievement)：目標・目的・欲求の達成、充足が幸福感につながります。②ポジティブシンキング、幸福感にプラスの相関があります。③没頭(Engagement)：充実感ともいえます。④良好な人間関係(Relationships)：悲観主義の原因は孤立することで精神的に孤立しないことが幸福感には必要です。⑤意味合い(Meaning)：「自分とは何者なのか」「自分は何のために生きているのか」ということをハッキリさせることです。アイデンティティが確立している人ほど、毎日を主体的に生きて、充実感が高いとなっています。さて、思い出してください。あなたが幸せと感じたとき、この5つの中のどれにあてはまりますか。

次に、「幸福度」という言葉があります。日本では、幸福度の指標を考え、政策に生かしています。幸福度は、貧困率、住居、雇用等の「経済社会状態」「心身の健康」「関係性」の三つの要素が大きく影響しているとしました。特に「関係性」はライフスタイル、家族のつながりだけでなく、地域に加えて自然との関係性が加わっていることが特徴となっています。さらに、現代世代の幸福感が将来世代の幸福感の犠牲の下に進むのは望ましくないため、「持続可能性」を三つの要素とは別の要素

＜北斗の学び舎＞  
世田谷区立北沢中学校  
校長 今田 敏弘  
<https://school.setagaya.ed.jp/tkiwa/>  
令和7年2月21日

として整理しました。また、国際的にも、世界の幸福度報告というのがあり毎年ニュースとなります。2024年は、日本は51位となっています。参考までに1位はフィンランドでした。

その世界の幸福度の他に、国際的なものとしては、ユネスコ(国際連合教育科学文化機関)が提唱している「ハッピースクール」(楽しい学校)というのがあります。「ハッピースクール」づくりのための上位5つの要因とは何か。それは①学校コミュニティ内での友情と関係性②温かく友好的な学習環境③学習者の自由、創造性、参加④チームワークと協調精神⑤教師のポジティブな態度と特性になるそうです。

興味のある人は、日本の幸福度、世界の幸福度、ハッピースクールを調べてみてください。

最後に、北沢中学校は「Well-being」、皆さんのが心身ともに健康で、他人と協調・協働し、授業をはじめ、さまざまな活動で「学校生活が楽しい」「学校生活は達成感がある」と感じる場面が増えることを目指しています。学習面だけでなく、困難に負けない心や健康管理をする「心身の健康」や、「関係性」にも関心をもって、友人だけでなく、家族のつながり、住んでいる地域、自然との関わりも大切にしてほしいと思います。

今年度もいよいよ大詰めです。1年間の集大成でもある北斗祭も3月8日にあります。卒業式、修了式まで残り少ない日々を規則正しい生活を心がけ心身ともに健康であること。また、関わりを意識して、チームワーク、協調精神、友情を大切にした学校生活を送ってほしいと思います。



## 生活だより

生活指導主任 前阪 吉美

### 【人格の完成をめざして3月】

#### 「友情」



1年間を振り返って友情を深めましたか。

- ・友達と協力することができました。
- ・友達と一緒に困難を乗り越えました。
- ・上級生や下級生と親しくなりました。

もうすぐ令和6年度が終ります。進級、進学した頃よりも、学級、学年、学校の友達と友情を深められましたか。学級活動や学校行事を通して、たくさん協力したと思います。3月8日には最後の行事である北斗祭があります。一年間の学級としての集大成を見せる機会です。多くの素敵なかいわが見られるのが楽しみです。

また、今年度も生徒会本部の尽力により、学年を越えて交流する機会を多く設けることができました。様々な場面で築いた絆が、みなさんを次のステップで助けてくれます。

#### 【3月の生活目標】

#### 一年間のまとめをしよう。

- ①来年度の目標を立てよう。
- ②教室をきれいにしよう。

今年度の生活目標と学習目標は達成できそうです。4月からこの1年で、成長を感じたことは何ですか。学年末考査では、現学年での学習成果を発揮する最後のチャンスです。1年間の生活と学習を振り返り、良いところと改善点を整理しましょう。そして、新たなスタートに向けて準備をしていきましょう。

#### 【3月の安全目標】

#### 春休みの安全について考えよう。

もうすぐ春休みがやってきます。春休みは学校での10分休みと同じく、準備のための休みです。今年度の自分を反省し、春からは新たな気持ちで自分の生活を始められるように、目標をもって心身共に準備をしましょう。標準服の丈を調整したり、上履きなどの学用品を整備したりしましょう。

また、陽気な気候になるにつれて、気も緩んで

くる季節です。不審者が増えてくるのも、春ごろからと言われています。先日、不審者対応訓練を行いました。避難訓練は様々な状況に合わせ、身の安全を守るためにどのような行動を取るべきかを考え、実践し、学ぶ場です。月ごとに実施する内容は違いますが、その場の状況に合わせて緊張感を持ちながら、一人ひとりが行動できるようにしていきましょう。今回の訓練では、学校内だけではなく、登下校中でも不審な人物に遭遇したらすぐに周りの人、警察、お家の人に学校に助けを求めるよう確認をしました。「自分の身を守れる行動を。」「困ったらすぐ身近な大人に相談。」をキーワードに、安全には十分注意をして、中学生、もしくは高校生という自覚と責任を持った行動をとりましょう。



## 保健室より

養護教諭 和田 桂子

#### 3月3日は耳の日



音がよく聞こえない時、耳に手をかざしたことはありませんか？それは、「空気を集める」ため。

音は、最初、空気の震えとして耳に届きます。耳は、顔の横から突き出しているので、外から入ってくるこの空気の震えを効率的に集めることができます。集まった震えは、鼓膜から耳の奥にある蝸牛に届けられて「音」と認識します。耳の後ろに手をかざすと空気の震えをより多く集められるので、音がよく聞こえるようになります。

ところで、皆さんは耳そうじをどれくらいの間隔でしていますか？



耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり耳垢を奥に押しやつて耳が詰まつたりする原因となります。2、3週間に1回くらい、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくこすりましょう。耳は、いろいろな情報を得るために大切な器官です。



## 花粉症のピーク到来！

花粉のピークが始まりました。今年は、昨年の夏が暑かったので、花粉の飛散量が多いそうです。



花粉症は、免疫力が低下すると発症しやすくなると言われています。

十分な睡眠をとり、交感神経の働きが落ち着くと、より多くの免疫細胞のリンパ球が、血液中に放出されるので、ウィルスなどと戦ってくれます。



さらに、腸内環境を整えてくれる食品を心がけて食べるようにしましょう。免疫力は、身体の中に入ったウィルスや細菌などを異物として認め、排除しようとする力です。こうした免疫力を維持するには、免疫細胞が集まっている腸の環境をよくすることが大切です。例えば、ヨーグルトや乳酸菌飲料、納豆、漬物などビフィズス菌や乳酸菌を含む食品がお勧めです。

## 3月9日「ありがとうの日」

3月9日は、3(サン)と9(キュー)で「ありがとう」の日です。いつも感じている感謝の気持ちを「ありがとう」の言葉に乗せて伝えてみてはどうでしょうか。言われた人はもちろんですが、言った自分自身も幸せになる言葉です。

私からは、いつも笑顔で挨拶をしてくれる皆さんへ、元気をもらって「ありがとう」



## ありがとうの効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかつきました。



## 2月19日 口腔衛生指導

2月19日(水)1校時に1年生を対象に歯科校医の松村祐平先生による口腔衛生指導を実施しました。1年生の歯科検診の状況から歯肉炎になっている人がむし歯を持っている人よりも多いということで、正しい歯の磨き方、定期的に受診をして、歯の健康管理をする必要性についてお話をしました。歯磨きは、治療の一つということで、顎模型を使って歯ブラシの使い方を丁寧に指導していただきました。むし歯の治療には、時間がかかるので、むし歯がある人は、早めに治療を始めるようにとのことでした。



## スポーツ振興センターの書類の提出について



学校管理下でけがをした際、スポーツ振興センターへ申請する書類の提出を早めにお願いします。3月は、年度末で区への申請日が早くなっています。お手元に書類をお持ちのご家庭は、3月14日までに学校へ提出してください。

災害発生から2年間は、申請ができますので、1,2学期のけがでも大丈夫です。早めに申請をしてください。なお、子ども医療助成を使用されても1割は、ご家庭に返却されますので、是非、申請してください。



## 相談室より

スクールカウンセラー：清水 明子  
宮戸 悠貴

### 思春期の我が子との接しかた

中学校時代は子どもから大人への長い橋を半分くらい渡る時期と言われます。この時期には一般的に

- ・親とあまり話をしなくなる
- ・友達との関係に敏感になる
- ・異性への関心が強くなる
- ・小学生の頃と興味が変わり、新しい価値観を持ち始める

等の変化がみられます。

もちろんこれらの変化には個人差がありますが、自立して生活する力をつけるためにとても大切な時期であると言うことができます。

思春期真っただ中のわが子を「少し離れて見守る」ことができると、子どもは自分で考え、自信を持って試行錯誤をすることができるようになります。逆に親があれこれ指図をしたり、親の抱くイメージどおりに子どもを動かそうとしたりすると、子どもはいつまでも自分に自信を持つことができず、いろいろな場面で不安を感じやすくなります。

子どもの反抗的な言葉や態度に翻弄されず、思春期という海を必死に泳いでいる我が子の姿をイメージしてみましょう。子どもが求めてきたときにはアドバイスをし、最終判断は子どもにまかせていくと良いでしょう。



とはいっても親も人間、ストレスがたまることがあります。親にとっても試練の時期です。上手に気分転換をしながら子どもを見守りたいですね。

### 保護者の皆さんの 相談もお受けしています。

お子さんのことについて、困っていることなど、一緒に考えていくべきだと思います。スクールカウンセラーの出勤日に直通電話でお申し込みになるか、担任や養護教諭を通して予約を取っていただくとスムーズです。どうぞお気軽にご利用ください。

### 相談室開室予定

☆宮戸悠貴 SC: 火曜日

3月4日、11日、18日、  
25日(午前)

○清水明子 SC: 金曜日

3月7日、14日

※開室日はやむをえず変更する場合があります。

最新の予定についてはお問い合わせください。

### 相談室直通電話

03-3468-2735

S C不在時は留守番電話に、お名前とクラス、連絡先を入れておいてください。次の出勤日に折り返しご連絡いたします。

### 3月の主な行事予定

3日(月)	全校朝会、専門委員会、都立1次発表、E S A T - J Y 1・Y 2
4日(火)	全校委員会、おおぐま華道体験
5日(水)	学校公開期間始(～8日)
6日(木)	都立2次出願
8日(土)	北斗祭
10日(月)	振替休業日
11日(火)	安全指導、3年薬物乱用防止教室、都立2次入試
12日(水)	避難訓練、保護者会
13日(木)	2年救急救命講習
14日(金)	1年職業体験学習、都立2次発表
17日(月)	生徒朝会、卒業式予行
19日(水)	卒業式 *給食なし
24日(月)	大掃除
25日(火)	修了式、離任式 *給食なし
26日(水)	春季休業日始

### ★北斗祭について★

3月8日(土)に北斗祭を開催します。一年間の学習の成果をご覧ください。ご予定いただければ幸いです。

#### ◆展示◆

3月5日(水)～7日(金)校内 8:30～16:30  
3月8日(土)校内 8:30～14:45

#### ◆舞台◆

3月8日(土) 体育館  
開会式・教科等 8:40～9:30  
クラス発表 9:40～12:00  
部活動・閉会式 13:00～14:20