

蓮中たより

〒349-0133 埼玉県蓮田市大字閨戸 147 番地の1 Tel 048 (768) 0064

<http://hasucyu.g.dgdg.jp/>

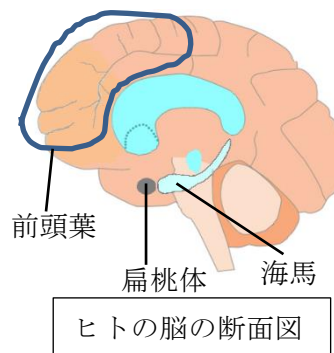


2月 イライラするのがフツウ（思春期の脳）

入学説明会の保護者向けの講演で、家庭教育アドバイザーの関根先生からお話しいただいた内容を基にして、今回は思春期の感情の特性と脳の関係について取り上げます。

さて、蓮中生の皆さん、生活の中のちょっとしたことで不機嫌になったり、イライラしたりすることはありませんか。その時は感情を抑えられず、後になって何であんな態度を取ったのだろうと後悔したという人もいるのではないのでしょうか。そんな自分がいやだと思える人もいるかもしれません。でも、自分を責めることはやめましょう。なぜなら、思春期の皆さんにとっては普通のことだからです。

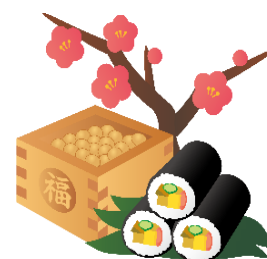
最近の脳科学の研究から、思春期（10～18歳くらい）は、体内で作られる性ホルモンによって、身体と共に脳でも劇的な変化が起こることが明らかになってきました。中でも感情をコントロールする「扁桃体（へんとうたい）」という部分が、性ホルモンによる刺激で過敏になります。そのため、思春期はちょっとした刺激で感情的な反応をします。思春期は大人よりも何倍もの強さで「不快感」や「嫌悪感」を感じているのです。さらに、理性的に判断したり、人の気持ちを思いやる働きをしたりする「前頭葉（ぜんとうよう）」はゆっくりと成長し、20代後半に成熟することが分かってきました。



ヒトの脳の断面図

つまり、思春期は、扁桃体が過敏なため感情的になりやすく、前頭葉が成熟前であるため理性で感情を抑える力が弱いといえます。そのため、生活の中の小さなことで不機嫌になったり、イライラしたりしやすい体なのです。だからといって、思春期の人たちは、自分の感情に任せて好き勝手な言動をしてよいわけではありません。冷静な判断と行動が取れるように前頭葉を訓練して社会人として成長していく必要があります。イライラしたりしたら気分転換をして落ち着かせ、自分の感情的な言動で後悔しても落ち込まず、改善できるように努力を重ねていきましょう。

さて、保護者の皆様にはこうした思春期の特性を踏まえ、我が子とどのように接していくとよいか探っていただきたいと思います。少なくとも、保護者が感情的になれば、思春期の子供が反発するのは予想できます。過干渉や放任ではなく、温かく見守り、支え、励まし、人生の先輩として接して良好な関係づくりをお願いします。





1年生スキー教室

1月15日（日）から17日（火）まで、1年生が上越国際スキー場（新潟県）で2泊3日のスキー教室を実施しました。スキー未経験の生徒も多く、初日は不安げなスタートでしたが、3日間のうちにとっても上達し、上手に滑れるようになりました。最後の日には、まだまだ滑りたいという思いを抱く生徒もみられました。大きな怪我や事故もなく、参加した生徒全員が最後までやり遂げ、講習を修了することができました。



入学説明会の様子

1月27日（金）に来年度入学のための入学説明会を実施しました。生徒会役員が中心となり、学校生活について説明したり、各部活動の部長等が部活動紹介を行ったりして、生徒が活躍して行われました。児童は、授業見学や部活動見学も行い、保護者は、子育て講座に参加しました。



◇自転車ヘルメットの使用について

令和5年4月1日から道路交通法の改正施行により、大人を含めた全自転車利用者のヘルメット着用が努力義務化されます。それを踏まえて、保護者負担軽減にも考慮し、来年度から通学用の自転車ヘルメットを汎用性の高い一般のものの使用を可とします。学校指定のものでなく市販等されている自転車用ヘルメットの使用を認めることとします。保護者の皆様には、後ほど改めてお知らせの文書を配布いたします。

2月の主な行事予定

6日（月）	全校朝会	13日・14日	3年生期末テスト	22日（水）	公立高校学力検査
7日（火）	専門委員会	13日（月）	1・2年生実力テスト	22日（水）	2年生キャリア教育講演会
9日（木）	2年生キャリアアップ事業	14日（火）	1年生救命講習	24日（金）	公立高校実技・面接
10日（金）	1年生お琴教室	21日（火）	ふれあいデー	27日・28日	1・2年期末テスト

