

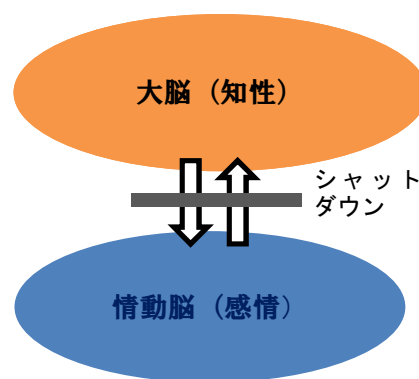


「心の安全・安心な居場所」

教 頭 登城 智宏

メンタルヘルス（≡あたたかい人間関係）の研修をうけたなかで、印象に残ったものを紹介させていただきます。突然ですが、皆さんの居場所である家庭や学校（職場）は安全・安心でしょうか。健康に留意して病気やケガをしないように気を配ることはもちろん大事です。でも、もう一つ、心の安全・安心のほうはどうでしょうか。

誰でも経験があると思います。よくわからない理由で叱られたこと、人と比べられたこと、バカにされたこと、話をまじめに聴いてもらえなかったこと、仲間に入れてもらえなかったこと、本当はイヤだったのに場の雰囲気ですう言えなかったこと、がんばりたくないのにがんばらされたこと、痛いのに「それくらい何でもない」と叱られたこと。



そういうとき、私たちの脳では、感情のシャットダウンということがよく起こるそうです。マイナスの感情を体験したとき、その感情を抱えていることが辛いので、感じないように、大脳と情動脳の間の情報交換を自動的にシャットダウンするのです。そして何事もないかのように笑顔を見せ、周りに合わせようとします。周囲の人たちもそれを期待していますから、その方が一時的にはうまく行きます。そういうことを脳は心得ていて、自動的にやってくれるのです。

しかしそこに落とし穴があるそうです。感情は私たちの生きるエネルギーなのです。感情をシャットダウンしたままでは、私たちはやがてエネルギーを失って、電池が切れたようになってしまいます。また、行き場を失ったマイナスの感情は、いつか爆発するか、または自分の心身をむしばんでいきます。もう一つ困ったことがあります。感情をシャットダウンしている人は、マイナス感情を出そうとしている他者を見るとすごく腹が立って、叱るか押さえつけてしまいます。つまり感情シャットダウンの連鎖が起こるということです。

どうしたら良いのでしょうか。私たちはこのような脳の自動的な働きを知った上で、誰かがマイナスの感情を出しているときに、「どうしたの？」と受け止める必要があります。迷惑そうにしないでください。同じ目線で、どうすればいいか、一緒に考えるようにしませんか。

このような対応をするときに、対応する方も、対応される方も、感情と知性の情報交換が盛んに起こり、シャットダウンが解消されるばかりでなく、感情との付き合い方を大脳が学習し、「自分を取り戻した」感覚になります。マイナスの感情を持つてしまうことが当たり前のこととして、周りから受け入れられるような場所が、心の安全・安心な居場所です。そういう場所は、誰かが作るのではなく、皆で作っていくものだと思います。

2年生 研修旅行

10月6日(水)に2年生が研修旅行を行いました。企業や町並みそして自然資源を「知る・見る・触れる」活動を通して、自分達が住む「島根の魅力を探ること」が今回の探究の目的でした。

文系（大森の町づくり講演会 ⇒ 大森の町フィールドワーク ⇒ 昼食 ⇒ 出雲大社神門通り）

大田市のあすてらすにて、中村ブレイス株式会社の中村哲朗氏による「大森の町づくり講演会」を行っていただきました。中村ブレイス株式会社は義肢装具メーカーとして世界的に有名な会社ですが、会社の所在地である大森町のまちづくりにも貢献しておられます。1つ会社から始まったまちづくりの様子を生徒は興味深そうに聞いていました。また石見銀山についてもお話していただき、島根が誇る世界遺産の魅力も知ることができました。その後(前のクラスもあり)、町を探索しました。趣ある町並みを探索しながら時間をすごしました。



講演会の様子



大森の町



出雲大社神門通り

理系（島根県立三瓶自然館 ⇒ さんべ縄文の森ミュージアム ⇒ 昼食 ⇒ 出雲大社神門通り）

「島根の自然資源の魅力を知る」をテーマに2つの博物館へ行きました。三瓶自然館サヒメルでは三瓶や島根の自然や大地の歴史について学びました。大地の歴史を物語る化石や動物のはく製の展示などを見て回りました。さんべ縄文の森ミュージアムでは「埋没林」を見学しました。森の化石である埋没林は、過去にどのような森林が存在していたかを示す森の証拠です。生徒は迫力のある埋没林に圧倒されているようでした。



三瓶自然館



埋没林



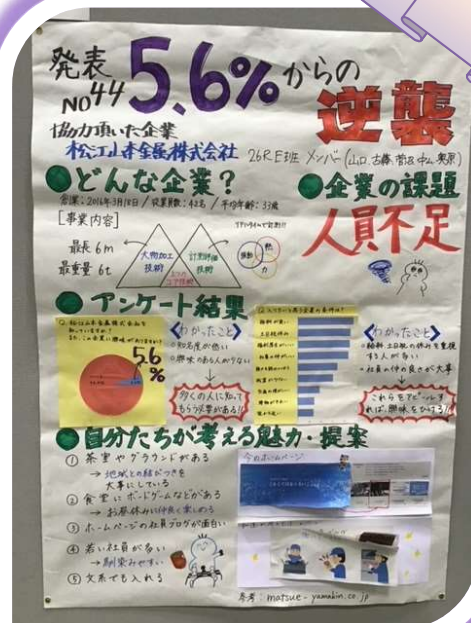
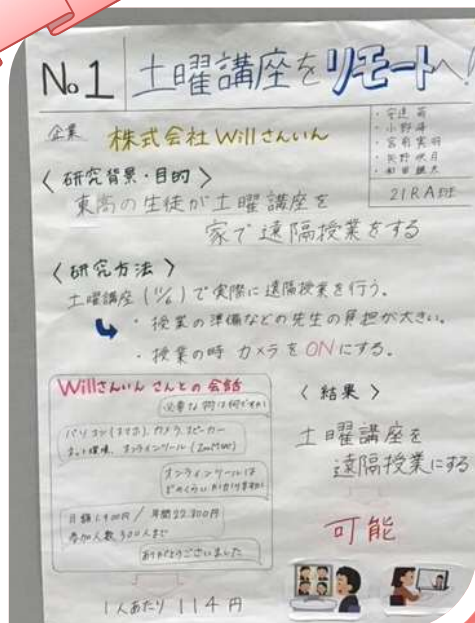
出雲大社神門通り

* 昼食は出雲市内のホテルでとりました。コース料理を嬉しそうに食べる生徒たちでした。



MATSUE探究成果発表会 報告

12月9日(木)に「MATSUE探究」成果発表会をくにびきメッセにて行いました。午前中は、ポスターセッション、午後は国際教育支援NPO「e-Education」創業者の税所篤快さんの講演と3名の講評者(島根県立大学 岩田英作さん、モルツウェル株式会社 野津積さん、島根大学 中村怜詞さん)によるポスターセッション及び1年間の活動の講評でした。



これまで2年生は、「総合的な探究の時間」の授業の中で46班にわかれ企業や地域の方々(31団体)と協働して地域社会の課題や企業・団体の課題について探究をしてきました。探究成果について、企業や大学の先生方などの大人の方々、他の生徒たちから指摘やアドバイスを受けるなど、充実した時間となりました。



1年生も聴講する側として参加しました。これから自分たちが行う探究活動のヒントを得ることができたのではないのでしょうか。積極的に自分から質問やコメントをする生徒の様子も見られ、今後の活動が楽しみです。

お忙しい中、お越し下さった企業や地域の方々、教育関係の皆様、そして快く本校の活動に協力していただいた皆様まことにありがとうございました。

【部活動報告】

運動部

- ・サッカー部：全国高校サッカー選手権大会島根県大会 ベスト8
- ・ボート部：県新人戦
 - 男子舵手付きクォドルプル（三谷・高橋・川井・盛・原）**優勝**
 - 女子舵手付きクォドルプル（矢引・山田・錦織・西村・田中）**2位**
- 選抜中国予選
 - 男子舵手付きクォドルプル（三谷・高橋・川井・盛・原）3位 **全国選抜出場**
 - 女子ダブルスカル（高本・中村）4位
- ・バスケ部：島根県選手権大会 男子 3位 女子 3位
- ・剣道部：島根県選手権大会（個人戦）宮前 実羽 3位、（団体戦）女子 **優勝**
 県新人戦（個人戦）錦織 和奏 **優勝**、（団体戦）女子 **準優勝**、男子 3位
- ・ソフトテニス部：県新人戦 男子個人戦 谷里・佐伯 ベスト16
 女子個人戦 加藤・中村 ベスト32
- ・アーチェリー部：県新人戦 男子70m 金崎 晴陽 **2位** 女子70m 田村 りの **1位(全国大会出場権獲得)**、松本 美咲 2位、江崎 咲空 3位

文化部

- ・書道部：島根県高校書道展 橋本 希映、宮本 凜 **奨励賞**
 税を考える書道パフォーマンス披露（松江イオン）
- ・JRC部：島根県高等学校青少年赤十字メンバー秋季協議会
 研究発表の部 **優秀賞**
- ・美術部：第6回菅田会館ふれあいまつりで作品展示



【行事予定】

【1月】

- 7日 始業式
- 8日 土曜講座⑦
- 15日 3年大学入学共通テスト（～16日）
 英検1次試験（東高）
- 18日 1年生進研模試
 2年生進研模試（～19日）
- 26日 ETC⑥
- 29日 1,2年生全統M模試（希望者）

【2月】

- 3日 2年生進研M模試（～4日）
- 14日 試験発表
 第2回PTA役員会
- 21日 学年末試験（～25日）
- 28日 補習科修了式

【3月】

- 1日 卒業式
- 3日 入学者選抜検査
- 4日 採点日
- 5日 2年生代ゼミ模試（希望者）
- 9日 ETC⑦
- 11日 合格者発表
- 12日 1,2年生GTEC
- 24日 終業式
- 28日 入学者予定者会
 補習科入試
- 30日 補習科合格発表

島根県立松江東高等学校

〒690-0823 島根県松江市西川津町510番地
 TEL: 0852-27-3700(代表) FAX: 0852-27-3703
 HPアドレス <https://www.matsuehigashi.ed.jp/>

学校だより「EAST NEWS」(カラー版)はホームページにも掲載しています。バックナンバーもありますので、ぜひご覧ください!!

編集・発行 松江東高校魅力化推進部