

西中だより

学校教育目標

目指す生徒像：豊かな心と学ぶ意欲を持ち、たくましく生きる生徒

目指す学校像：すべての生徒に喜びと感動を育み、笑顔あふれる西中学校

川口市立西中学校

〒332-0028

川口市宮町16-1

Tel 048-253-1231

Fax 048-251-6792

令和5年5月1日発行

ため息について、心もからだもリフレッシュ!?

校長 三浦 伸之

4月のある日、職員玄関から外に出ようとしたとき、「はぁ〜」とため息をついたところ、「ため息をついていると幸せが逃げますよ」と校務員さんから声をかけられました。校務員さんは、私が花粉症ということや寒さが苦手ということも知っていて、校長室の窓の開閉や空調の調整にいつも気を遣っていただいています。いつもありがとうございます。

「ため息をつくとも幸せが逃げる」、「ため息1回で1年寿命が縮まる」など、自分がため息をついたとき、または他の人がため息をついたときに必ずと言っていいほど、これらの言葉を聞くことができます。

もちろん、それらには明確な根拠はありません。諸説あるようですが、ため息をつく人は心やからだの状態がよくないのではないかと、また、ため息の漏れる音を耳にするだけでも気が滅入ってしまうなどネガティブなイメージがあることから、ため息は人前でつかないほうがよいということを暗に伝える言葉として、「ため息は幸せが逃げる」や「ため息は寿命が縮まる」などに言い換えているという説です。

ため息は、心配事や悩み事を抱えているときに心が疲れ、頑張りがきかなくなり、精神的にしんどくなったときに多く出るといいます。そのようなとき、人のからだの中では、呼吸が浅くなっているのだそうです。

そのため、ため息をつくことで、深く深呼吸をすることで血液の流れをスムーズにして酸素を取り入れ、二酸化炭素をからだの外に追い出し、ストレスや緊張をほぐすとともにリラックス効果を生み出し、自律神経のバランスを調整するというメリットがあるのだそうです。すなわち、ため息は、崩れたからだの機能を回復するためにあると考えられます。

それでは、からだの機能回復のためと、毎日、何回でも「はぁ〜」「はぁ〜」と、ため息をついているばかりでよいのでしょうか。

ため息が出るということは、自分自身が不安や悩みなど、マイナスの精神状態であるということですから、当然のことながら、ため息することのみでは根本的な解決にはなりません。ため息の原因となる不安や悩み、ストレスの解消が必要です。

ため息は無意識のうちに、また癖で出てしまうことが多いということですから、ため息をついていることに気づいていないことも考えられます。

その際に役に立つのが、明確な根拠がないあの言葉、「ため息をついていると幸せが逃げますよ」ではないかと思います。見てくれている、聞いてくれているという実感がわき、自分のことを気にかけてくれる言葉をもらったら誰もが嬉しく感じるはずです。

新年度が始まって1か月が過ぎようとしています。スタートからうまく波に乗れた人もいれば、未だ不安や緊張感が続き、しんどさを感じている人もいるのではないのでしょうか。

表情や言葉にはその人が気づかないまま、その人の今の状況を表していることがあります。いつもは頑張れるはずなのに、これまで自分で何とかできたのに、何かしんどいなぁと感じることがあります。5月は子供も大人も誰もが少しお疲れ気味です。ちょっとしたおせっかいの一声がその人を救います。しんどさは誰かを頼ることでその人を救います。

ため息は、感動したときや達成感を味わったときにも出るといいます。そのようなよいため息をたくさんつける5月に、是非ともしていきたいものです。

5月学校行事（授業日数20日）

日付	曜	週	行 事	1年						2年						3年						給食
				1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	
1	月	A	金曜日課 離任式	金1	金2	金3	金4	離任式	金1	金2	金3	金4	離任式	金1	金2	金3	金4	離任式	○			
2	火		振替休業日(5月13日分)																			
3	水		憲法記念日																			
4	木		みどりの日																			
5	金		こどもの日																			
6	土																					
7	日																					
8	月		ふれあいデー 教育実習開始(～5/26)体育2名、英語1名	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	○
9	火		埼玉県学力・学習状況調査(午前中)、金56	国	数	質	学	金	金	国	数	英	質	金	金	国	数	英	質	金	金	○
10	水	B	耳鼻科検診 13:30 選別者	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	○
11	木		専門委員会 尿検査1次	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	○
12	金		生徒議会 尿検査1次(予備)	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	○
13	土		土曜参観 1校時授業参観(火1) 保護者会、部活保護者会 テスト前部活動中止(～19日)	火1	保	部	保	保	保	火1	保	部	保	保	保	火1	保	部	保	保	保	-
14	日																					
15	月		全校集会	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	○
16	火			1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	○
17	水	A		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	○
18	木		眼科検診 9:00 全学年	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	○
19	金		中間テスト	理	英	国	数	社	理	英	国	数	社	理	英	国	数	社	理	英	国	数
20	土																					
21	日																					
22	月			1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	○
23	火		通信陸上大会	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	○
24	水	B	通信陸上大会 尿検査2次	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	○
25	木		歯科検診 9:30 1年、2年1・2組	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	○
26	金		心臓検診 13:15 1年+昨年未実施 PTA総会	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	○
27	土																					
28	日																					
29	月		生徒集会	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	○
30	火	A		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	○
31	水		胸部X線 10:30 選別者	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	○