

第10回スピーチ集会



沃野



竹富町立
船浦中学校
学校便り
第41号

発行責任者
校長
仲田欣五



「中学生のストレスと本音」 (1年 東浜 旦昂)

中学生になると、小学生とはレベルの違う勉強と運動をします。さらに中学生になると心が揺れイライラして親などに当たってしまいます。僕はそのイライラを調べてみました。



思春期になると親に口出しをされたりすると、不快に感じ、「勝手に見るな!」「部屋に入るな」などという親に当たります。僕はまだ反抗期が来ていないので「テレビを見るな」と言われてもイライラすることなく、ベッドに入って寝てしまいますが、皆さんはいかがでしょう? また、友達との関係が悪くなると仲間がいなくなり、さらにストレスやイライラがたまります。全国で友人関係で悩んでいる中学生もたくさんいると思います。そのストレスやイライラの解決方法を紹介します。

一つ目は、一日の出来事を振り返ることで気持ちを整理し落ち着くことができます。自分を直視するということ。二つ目は自分だけのリラックス方法を見つけることです。音楽を聴く、ランニングをするなどのリラックス方法を持ちましょう。ちなみに僕は寝ることです。寝るとその日のうちに嫌なことがあっても、次の日には忘れてしまうからです。ただし、げーむやスマホ、ユーチューブはほどほどにしないと、リラックス効果より、弊害の方が大きくなるので気をつけてください。

次に中学生の本音と解決方法を発表します。「体育は好きだけど持久走は嫌い」この解決方法は、持久走のよさを分かってやるのとやらされてやるのでは、かなり好きか嫌いかわ変わってくるそうです。次は「休み時間が短くて何もできない」この解決方法は、計画的に行動することです。計画的に行動することのメリットは、自己分析ができるようになったり、「行動予測」や「シュミレーション」ができるようになります。

次にストレスの対処法について説明します。たとえば、あなたに嫌いで嫌いで仕方がない人がいるとします。一つ目の対処法は、その人のいいところを考えることです。もしかしたら、とても優しいかも知れないし、歌がうまいかも知れません。それでもだめなら二つ目。二つ目はその人と自分の同じところを見つけて共感することです。自分と同じところがあるとか、同じ時間を生きている同じ人間だと感じれば、ストレスも減るかも知れません。それでもだめなら、最終手段です。一つ目でも二つ目でもだめなら、近づかないにしましょう。

ストレスは人間にとって避けられないので、どう付き合っていくか、ストレスの原因を探ってみて、自分の中に解決方法があるのか考えてみるのも必要だと思います。

「桜」 (1年 池村 愛音)

皆さんの桜のイメージは何ですか?

私は3月の別れや4月の出会いを連想します。



では、日本人はどのように付き合ってきたのでしょうか?

まず、私はサクラの名前を調べてみました。サクラの「サ」は、田んぼの神様、「クラ」は神様が座る台座、つまり神が宿る木として愛されてきたのだと思います。

現在でも歌で「桜」というタイトルが多いですが、多くの音楽家が桜を愛して曲にしていると思いました。桜が長く愛され続けてきた理由は、春になるといつせいに咲く、春を待つ気持ちといつせいに咲いてすぐに散る、儚さに桜の美しさがあると思います。

このような桜ですが、どのような植物なのでしょう?

沖縄の桜は、カンヒザクラ、内地ではソメイヨシノという桜が咲きます。

内地には、桜吹雪というものがあります。桜吹雪とは、雪のように桜が満開に吹くことです。

そんな桜ですが、一週間以内で散ってしまいます。

そして、木の枝がみえないくらいに吹くのが「狂い咲き」といいます。

そんな桜を私もいつかは、友だちや家族と一緒にみたいと思っています。

一週間後の卒業する皆さんへ桜が咲くように先輩たちも高校生活で花を咲かせてください。応援しています。

(振り返り)

今日は、読むのが少し早くなったので、次はゆっくりと発表できるようにしたいです。

(東浜旦昂)

(振り返り)
今日は、覚えて前を向いて発表できなかっただったので、次は前を向いて発表できるようにしたいです。
(池村愛音)