



薬師中
YAKUSHICHU

町田市立薬師中学校

2026. 5. 20

令和 8 年度学校便り

第 2 号

tel 042-725-5002

「レジリエンス」を育てよう

校 長

4月の緊張に満ちたひと月が過ぎ、ゴールデンウィークという一息つける時間も終わりました。

この時期、「やる気がでなくなってきた」「なんとなく疲れる」「クラスになじめていない」「友達ができない」といった感覚を覚える人がいます。これは、その人の努力不足ではありません。4月にあれこれフル稼働していた脳と体が、一時的に「エネルギー切れ」を起こしている自然な反応です。そんな時だからこそ知っていてほしい言葉があります。「レジリエンス」です。日本語では「精神の回復力」「心の弾力性」とも訳されます。ピンと張った糸は張りすぎるとやがてぷつんと切れてしまう、乾いた枝がぽきんと折れてしまう、のではなく、強い風に吹かれても、しなって元にもどる「竹」のような、しなやか心の強さのことです。

私たちは、生きていく中で、また集団で生活している中で、勉強や仕事に取り組む中で、失敗や悩み、落ち込み、トラブルなどたくさんあるでしょう。大切なのはそれが「悪いこと」「悩みや落ち込むのはだめな人」「落ち込まないことがよいこと」なのではなく、そういう時に「どう考え、どう立て直すか」を考える力、それがレジリエンスです。それを高める3つのステップを紹介します。

- 1 今の自分が感じている「疲れている」「イライラしている」「休みたい」などの状況を受け入れる。
- 2 一人で抱え込まないで、誰かに話す。人を頼る。SOSを出す。レジリエンスが高い人は、人を頼ることが上手、相談する力が高い人です。
- 3 小さな成功やがんばりをほめる。「課題を期限までに提出できた」「委員会や係の仕事を忘れなかった」「自分から挨拶できた」などで良い。

体育祭にむけて練習が始まりました。活気ある声が聞こえてきて私も当日を楽しみにしています。

それでも一生懸命になればなるほど思いがぶつかりあい、ぎすぎすした雰囲気になることがあります。運動が苦手な人は、迷惑かけちゃう、負けたらどうしようと、毎日がつらいだけかもしれません。

そんな時こそ、このレジリエンスが必要な時です。問題をどう解決していくかを考えたり、苦手だけどがんばった自分をほめてあげたりしていきましょう。

行事というものは、この「レジリエンス」を鍛える絶好のチャンスかもしれませんね。

保護者の皆様へ

体育祭を実施するにあたってお願い

5月30日土曜日に実施いたします体育祭のご案内を、過日、配布させていただきました。

それに向けて5月18日より体育祭練習週間が始まりました。安全に配慮し、熱中症やけがに注意して活動してまいります。疲れや寝不足などが熱中症等を誘発することがありますので、ご家庭でも規則正しい生活を心がけてください。水分補給のために必ず水筒を持参させてください。運動部に所属している生徒は多めに持参してください。学校では、環境管理と共に、熱中症予防のため、練習および体育祭当日において、「マスク着用なし」を指導してまいります。ご理解とご協力をお願いいたします。

また当日の保護者様の参観場所は大変狭く、限られた場所となります。最前列は、競技学年の保護者の方を優先に譲り合ってご参観いただきたくよろしくお願いいたします。

学年練習、学級練習、係活動など、子どもたちは皆、一生懸命にがんばって取り組んでいます。

この期間、水分補給の準備、体育着の洗濯などでご負担をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

学校運営協議会開催

町田市立中学校は全校にコミュニティ・スクールとして「学校運営協議会」を設置しています。

学校運営や学校の課題に対して、保護者や地域の皆さんが参画できる仕組みです。薬師中の教育に対する課題や目標を共有することで学校を支援する取り組みを充実させることを目的に活動が進められています。

4月20日月曜日に第1回目の学校運営協議会を開催しました。本年度の委員は下記の5名の皆様です。

- A 様（元小学校副校長）
- B 様（健全育成地区委員会）
- C 様（本校ボランティアコーディネーター）
- D 様（元PTA会長）
- E 様（現PTA会長）

共に良い学校づくり、良い教育活動のためによろしくお願いいたします。

離任式

4月は出会いと別れの季節です。

4月28日火曜日、離任式を行いました。

令和7年度末で離任された先生方のうち、2名の先生が来てくださいました。

離任式は、生徒にとっては、お世話になった先生方に感謝とこれからも頑張る気持ちを伝える場です。先生にとっては薬師中から卒業する日でもあります。教えていただいたことを忘れずに、これからはしっかりと学んでいくことを約束できたと思います。

いつか、またどこかで会える日を楽しみにしています。

先生方、ありがとうございました。どうぞ、お元気で。



生徒総会開催

薬師中生徒会の一員として生徒会活動に関わる意欲をもてたでしょうか？

5月11日、体育館にて前期生徒総会が開催されました。生徒会本部や各専門委員会の活動の活性化を目指し、生徒会会長や委員長が今年の活動方針を発表しました。質問に対しても堂々と答弁し頼もしい限りです。一人ひとりが会員としての自覚をもち、より良い薬師中にしていこうと考えた時間になったことでしょう。



今年度の活動方針は・・・

部活動

◆青少年の日スポーツ大会 ソフトテニス

第三位 A・Bペア

◆第77回東京都中学地域別陸上競技大会

男子西部2年100M

C 16秒93（自己新記録）

男子西部共通4×100R

D、E、F、G

47秒71（自己新記録）

セーフティ教室実施

4月17日金曜日、「インターネットモラル」をテーマにセーフティ教室を実施しました。今、ネットトラブルやネット犯罪による学校生活への影響が心配され、身を守るための知識も必要です。当日は専門家によるオンライン授業でしたが、自分の知識の確認、注意点など、賢い使い方や付き合い方を学ぶ良い機会となりました。

5・6月の主な予定

日	曜日	内 容
5/25	(月)	尿検査2次 教育実習始
27	(水)	体育祭予行
30	(土)	体育祭（弁当持参）
6/1	(月)	体育祭予備日（弁当持参）
2	(火)	体育祭予備日（弁当持参）
3	(水)	弁当持参
8	(月)	安全指導
10	(水)	内科検診 避難訓練
11	(木)	耳鼻科検診
12	(金)	進路説明会(3) 陶芸教室(き) 教育実習終
15	(月)	朝礼
17	(水)	期末考査(～19)
19	(金)	校外学習(き) 専門委員会・評議会
22	(月)	生徒朝会
23	(火)	心のアンケート
25	(木)	眼科検診
27	(土)	道徳授業地区公開講座(午前授業)
29	(月)	振替休業日
30	(火)	領域診断テスト(全)