



蒲生中学校便り

# 「精いっぱい」

令和7年5月号  
始良市立蒲生中学校

「学校教育目標」：自ら考え、判断し、主体的に行動できる生徒の育成



## 感謝の気持ちを持つことの大切さ

校長 富永 英明

1学期も早いもので半分が過ぎました。生徒の様子をみていると、新しい生活にもすっかり慣れてきたように感じ、嬉しく思うことです。5月16日には、全国で一番早く九州南部（鹿児島・宮崎）が梅雨に入りました。雨が続くと気持ちが晴れないという人もいますが、6月には地区総体、前期中間テストと大事な行事が盛りだくさんです。6月も前向きな気持ちで日々の生活を過ごして欲しいと思います。

さて、先日の全校朝会で、「普段の生活の中で感謝の気持ちを持ち、言葉や行動として表すことで心が豊かになります。」と生徒へ話をしました。

一般的に感謝の気持ちを持つことで次のような効果があるといわれています。

- 1 心が穏やかになり、前向きな感情が増え、ストレスや不安が軽減される。
- 2 「ありがとう」と感謝を表現することで、信頼が育まれ、人間関係が円滑になる。
- 3 感謝できる小さなことを見つける力がある人は、前向きな気持ちを保ちやすく、回復力（レジリエンス）も高まる。

感謝する気持ちを持つということは、何か特別なことをしなければ感じられないものではなく、日々の生活の中にある出来事に、「ありがたいなあ」と思える気持ちを持てるかだと思います。例えば、家でごはんを食べているとき（家族への感謝の気持ち）、学校で友達との会話（友達が一緒にいてくれることへの感謝の気持ち）などです。そして、感謝の気持ちを表現すること、つまり声に出して伝えることが大切です。「ありがとう」という言葉を意識的に伝えることで、自分の気持ちも相手に伝わり、相手も嬉しくなります。みなさんが実践してくれることを期待します。

### スクールソーシャルワーカー（SSW）について

「スクールソーシャルワーカー」をご存じですか。「スクールソーシャルワーカー」は、学校での困りごとを抱えている子供と家族を支えるための専門職です。社会福祉の専門家として、問題を抱える子供が置かれた環境へ働きかけ、関係機関と連携、保護者・教職員に対する支援などを行います。始良市にもスクールソーシャルワーカーが在籍しており、本校にも毎週火曜日に来校されます。不安なことや悩んでいることはありませんか。小さなことでも構いません。お気軽にご相談ください。相談をご希望の方は、教頭までお問い合わせください。

始良市スクールソーシャルワーカー  
山之内 美穂 先生

### スクールカウンセラーのご案内

本年度も本校に県、市よりスクールカウンセラーが来校されており、相談にのっていただいております。心理の専門家として、子供へのカウンセリング、保護者や教職員に対する助言、ストレスチェックなど、主に子供の心のケアを行います。生徒が抱える諸問題への対応や、保護者の子育てに関する悩みや不安を解消する方法の一つとして、ぜひ活用してください。申込みについては教頭までお問い合わせください。

○県スクールカウンセラー（齊藤 康弘先生）

6月 6日（金）午後

6月20日（金）午後

○市スクールカウンセラー（川元 美穂子先生）

6月18日（水）午後