



運動会

～各学部の趣向走の様子～

無花果



No.180

令和元年 7月20日 発行
発行 秋田県立聴覚支援学校
秋田市南ヶ丘一丁目1番1号

ストレスマネジメントの大切さ

校長 大沢 和 浩



三年前にNHKスペシャルで、「キラーストレス」という、びっくりするタイトルの番組が放送されました。皆さんはご覧になりましたか。

そもそもストレスとは、昔、人間が狩猟などをしてきた時代、野外で肉食獣などに会ってしまったときに、命を守るために必要な生体反応です。緊張すると心臓がドクドクして血圧が上がるのは、ストレスホルモンが分泌され、瞬間的にパッと動けるようにするためのものです。血液がドロドロになるのは、襲われてケガをしても、すぐに血が固まるようにするためです。そして、このようなストレス反応は、安全な状況が確保されると、自然とおさまるものだったのです。

けれども現在は、ストレスが蓄積する傾向があります。一つ一つのストレスは小さくても、複数のストレスが解消されずに重なっていくと、ストレスホルモンが大量に蓄積し、脳出血や心不全、がんの進行などを招いてしまう可能性があるのです。

ストレスを感じると、ストレスホルモンの分泌により、まず体に対していろいろな変化が起こります。それに早く気づいて体をケアしてあげないと、マイナスの思考と感情が溢れ出て、体、感情、思考の三つ巴のマイナスのサイクルに、どっぷりつかってしまうのです。今は、様々な著書でいろいろな対処法を紹介していますのでご自分に合った方法を実践していただきたいと思います。

この「自分に合った方法」というのが、実は一番大切です。保護者や学校の先生にとって有効なストレス対処法も、目の前にいる子どもにとっては逆にストレッサー（ストレスを与える要因）になることもあります。ですから、まず自己理解が何よりも大切なのです。

ちなみに、私が実践しているものはいろいろありますが、おすすめは「考えても考えても変わらないことは考えない。今、ここに集中する」という習慣です。聴覚支援学校、聾学校はいつまでも卒業生・修了生の皆さんにとって安心して過ごせる場、ストレスを上手にコントロールして、ハッピーな人生を送るための心の居場所です。いつでも立ち寄ってください。

学部の行事コーナー

幼稚園部

えんそく たのしかったね

藤澤 知里



遠足当日は、朝からどんよりとした曇り空。ハラハラしましたが、「動物園に行くんだ！」という子どもたちの気持ちが届き、無事大森山動物園に行くことができました。

ぞうさん、キリンさん、おさるさん。動き回る動物たちに、子どもたちは釘付けでした。特に、トラがずんずんと歩く姿は迫力満点！子どもたちの「こっちに來るかなあ？」とドキドキした表情は何とも言えない可愛さでした。

待ちに待ったお弁当タイム。みんなでお弁当はおいしくて、ママやパパとお菓子を交換して楽しみました。今回、遠足が初めての子もいましたが、一人一人の心に残る楽しい時間を過ごすことができました。これから日々の遊び、行事等を通して、思い出をたくさん作っていききたいと思います。

小学部

ようこそ小学部へ！ ～一年生を迎える会～

齊藤 徹



小学部の「一年生を迎える会」は、上級生の先導による新入生の入場から始まりです。一年生の三名は、ちょっと緊張している様子にも見えました。が、とても元気に入場してくれました。一方、上級生はみんな笑顔で、一年生を迎えるのがうれしくてたまらないといった様子でした。

自己紹介では、それぞれの「好きな○○」について紹介し合いました。自分で描いた絵を発表してくれたお友達もいました。

「一年生のみなさん、ようこそ小学部へ。これからもよろしくね！」

中学部

令和元年度 秋田市中総体

中学部 和泉 緑



六月十五日から十七日、第六十八回秋田市中学校総合体育大会が行われました。天候が心配された開会式でしたが、ソニースタジアムで行うことができました。少数精鋭五名の選手団が、全員で息を合わせ、胸を張って行進する姿はとても清々しかったです。

開会式終了後は、陸上、卓球の各競技が行われました。陸上は悪天候の中での競技となりましたが、雨二毛負け、風二毛負け、全力で競技しました。卓球では、一点を争う好試合を展開し、大きな手応えを感じたようです。

相手との戦い、記録への挑戦、己との戦い——それぞれの思いを胸に、全員が最後まで力を出し切った中総体でした。

高等部

会社見学会

高等部 幡宮 明



高等部では毎年、様々な職業について学び、職業選択に役立てることを目的として会社見学会を実施しています。今回は秋田印刷製本株式会社とユーターキー工業株式会社（金属加工）を見学させていただきました。工場内の工程や機械、製品の説明の他、仕事をするにあたって大切なことや心構えなど生徒の質問にも丁寧に回答してくださいました。生徒も熱心にメモを取り、真剣に聞きました。自分の希望する進路に向け、今回の体験を活かして頑張ることを期待します。

寄宿舎から

「ひまわり会」の活動

豊嶋 新二

寄宿舎の自治会「ひまわり会」は選挙で選ばれた役員を中心に、楽しい寄宿舎生活を送るために、全員で係活動や行事の企画・実施を行います。

四月にひまわり茶話会があり、役員二名が話し合いを重ね、当日のおやつやゲームの企画など全員で楽しめるように準備しました。当日は企画したジェスチャーゲームが大いに盛り上がり、思い出に残る行事となりました。

六月からは新しい係活動が始まり、天気予報を伝える係や必要な連絡等をボードに書く係など、互いの生活に役立つ活動を行っています。生徒同士で忘れないように声を掛けたり、やり方を自分たちで話し合っって工夫するなど、互いに協力し合いながら責任をもって活動する様子が見られています。



運動会



大輪の花開く

運動会実行委員長 加賀谷 裕子
新元号の響きもまだまだ新鮮に感じられる中、さわやかな快晴にめぐまれ、運動会を迎えることができました。

全力で駆けた徒競走、各学部のカララを出した趣向走、両組譲らず大接戦だった綱引きなど、一人一人がもてる力を出し、奮闘する姿が見られました。また、幼稚部から高等部まで、学部を超えてお互いに応援し合う姿、協力してパフォーマンスをする姿が特に印象的でした。今年の応援合戦は、各組の気迫のこもったエールと両チーム結束したパフォーマンス「パブリカ」(ダンス)の披露です。各組キャプテンを中心に、練習以外の時間も有効に使いながら、準備を進めてきました。この日まで重ねてきた練習が花開き、最終種目のリレーでも力を発揮してくれました。

まさに、両組キャプテンの宣誓のとおり、「二人一人の力を合わせ、誓の一人の花を咲かせ」た運動会になったのではないのでしょうか。

各組から

(赤組 松本 拓己)
今年の運動会では、今まで経験したことのない、赤組、白組の合同パフォーマンスをしました。小中高を合わせて、

たくさんの方でやりました。内容を決める時、人数が多かったので、いろいろな動きのパターンを考えることができ、とても悩みました。本番では、みんなで心を合わせて「パブリカ」を踊りきることができたと思います。これを機に、また一層学校全体の団結力が強まるとうれしいと思います。この運動会で培った団結力で、この後の学習や行事にも心を合わせて取り組んでいきたいと思っています。

(白組 鈴木 里桜)

私は、運動会を通して工夫の大切さを学びました。時間の使い方を工夫して、練習時間以外にも休み時間を使って練習しました。また、意見が出やすいように、グループに分けて相談するといった工夫をしました。そのおかげで、本番では私たちの団結した姿を見ることができたと思います。記憶に残る運動会にすることができました。

趣向走

やったあーちようちよになったよ!

幼稚部担当 高橋 美裕

今年の幼稚部は、みんなが大好きな「はらべこあおむし」に変身！個性豊かな六人が、転がったり、くぐり抜けたたり、選んだり、取って走ったり…。自分の力で一生懸命ゴールを目指し、



あおむしからちようちよへと変身しました。たくさんの方の応援の声、拍手をもらった六人の背中からは、「やりきったぞー！」という達成感が伝わってきました。

にこにこのびのび 七人でレッツゴー

小学部担当 鈴木 英揚

ケンケンパー、シュート、台上でのアピールを一生懸命に行い、拍手をたくさんいただきました。今回の運動会を通して、七人の絆の輪が一層深まりました。更なる七名の成長が楽しみです。

背中を感じる絆

中学部担当 加藤 深湖

「中学部の協力している姿を見てもういたい！絆をもっと深めたい！」という生徒の気持ちから、今年の中学部は、大玉を使って背中を駆使する趣向走となりました。練習の時はずいぶんかかない時もありましたが、自分たちで、合図の出し方、大玉の運び方、声の掛け合い方、退場の仕方等を考えました。本番では最後に一度は大玉が落ちましたが、再挑戦で成功することができ、笑顔で楽しんで取り組むことができました。

絆〜ボールを架け橋に〜

高等部担当 佐藤 剛大

高等部趣行走は課題走を行いました。児童生徒だけでなく、お客さんとも絆を深めたい、という生徒の気持ちで内容を考えました。本番ではお客さんとも協力して課題をクリアし、絆を深められたのではないかと思います。

新入生の紹介

幼稚園部

とびぞろっこくね

幼稚園うめ組担任 大山万里子
四月から、うめ組にかわいい三人が仲間入りしました。のんびり屋さんの志織ちゃん、恥ずかしがり屋さんのななみちゃん、いつもニコニコの柘弥くん。一足先に入學して、新しいお友達が来るのを待っていた咲良ちゃんも大喜びです。

これから一緒に、いっぱい遊んで、いっぱいお話して、いっぱい笑って、いっぱい仲良くして、グングングンって大きくなるうね。



小学部

こいこい げんき いちねんせい

小学部一年担任 小松 千春
この学級目標のとおり、笑顔いっぱい、元気いっぱい、生活している三人。先生や友達、お兄さんお姉さんと一緒に、いろいろな「初め



て」にも張り切って挑戦し、どんな活動もにこにこ楽しんでいきます。どこに行っても三人の周りにはここにいていっぱい。これからも、もつともつと関わりを広げて、もつともつとにこにこの輪を広げていこうね。

高等部

目標に向かって

高等部一年担任 佐藤 剛大
吉尾 香

四月、安田修利さん、門脇紗南さん、松本拓己さんの三人が高等部の仲間入りをしました。高等部一年目の学級目標は、安田さんは「Step & Go!」、門脇さんと松本さんは、「有言実行！宣言どおりやります！」です。普段は二学級に別れての学習が多い三人ですが、学部全体の活動などでは、学年を意識して活動しています。

高等部では様々な学習を通し、一歩一歩目標をクリアし、自分を成長させるとともに、高等部生活を十分に楽しんでほしいと思っています。

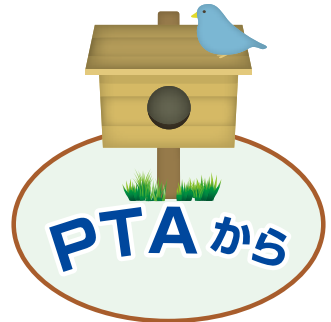


PTA会長会に参加して

PTA会長 内山 ゆう子

先日、東北六県の聴覚支援学校が集まり、PTA会長会が行われました。その中で、私が印象に残ったのは、聴覚障害をもつお母さんのお話でした。まず社会人になって困ったこと、それは、社会人としてのマナーを知らなかったことだそう。当時の学校では、学習面のサポートが主で、マナーを勉強しなかつたそうです。例えば、上司には敬語を使う、どんな時に報告、連絡、相談をするか？などです。敬語を使わずに上司を怒らせた、報告が遅れて、他の同僚に迷惑をかけた、と、たくさん失敗したそうです。

私たちの中では常識でも、子どもたちには知らなかつたり、しっかり理解できていなかったりすることがあるかもしれません。理解しているかどうかではなく、理解しているのか確認し、教えてあげる必要もあるのだなあと感じてきました。



中学部修学旅行

令和初の中学部修学旅行 in TOKYO

鷺谷 和

中学部二・三年生は、六月二十六日（水）から二泊三日の日程で、東京・横浜方面に修学旅行に行ってきました。直前に起きた地震や、三日目に関東に迫り来る台風など心配されましたが、予定通り過ごすことができました。以下は生徒のコメントです。



浅草・雷門にて

ア。線路に落ちないように工夫されていた。」

「JRと地下鉄とで同じ名前駅の数が多かった。」

「電車の時間に乗り遅れても、次の電車がすぐ来るので便利だった。」

「目的地までの行き方が複数あり、路線を間違えたがすぐ調べて別の方法でたどり着けた。」

「エスカレーターで左に寄ることを初めて知った。秋田にはないお店に行けてよかった。」

ニュース・トピックス

◎第十七回特文連ボスター原画募集
優秀賞 高等部一年 松本 拓己

編集後記

「令和」という新しい時代がスタートしました。保護者や地域の皆様とともに、「令和」に込められた願いのように、子どもたち一人一人が、明日への希望をもって、大きな花を咲かせることができる学校にしていきたいと思えます。

今年度も、本校へのご支援、ご協力をよろしく願っています。