



「5月を乗り切る」

校長 三浦 伸之

楽しみにしていた「ゴールデンウィーク(以降GW)」も終わってしまい、5月も半ばを迎えています。この先の祝日は7月20日までないかと思うと、つい校長室から見える青空を、遠い目で見つめてしまいます。ところで、みなさんはこの「GW」の由来をご存知ですか?そもそも「GW」は映画業界の造語であり、4月から5月の初めにかけては、祝日も多く、普段よりも映画を観る人が増える映画業界にとって、大切な時期だったそうです。そこで「もっと多くのお客さんに映画を観てもらうために、特別な名前をつけよう。」ということから、ラジオ業界で最も視聴率が高いことを表す「ゴールデンタイム」という言葉をヒントに生まれた名前ようです。(諸説あります)ただ、NHKなどでは「GW」は特定の業界用語にあたるので、「大型連休」と呼ぶ傾向があるようです。確かに今年、気にしながらNHKを確認しましたが、私が見た中ではどの番組も「GW」ではなく、「大型連休」と言っていました。

さて、「GW」が明け、私と同じように遠い目をしている方もいらっしゃると思いますが、この時期に気をつけなければならないのが「五月病」。もちろん「五月病」は正式な病名ではありません。4月に新しい環境となり、気を張って色々頑張っていたところから、「GW」で気が抜けてしまうこの時期に陥りやすいために、こう呼ばれているそうです。症状としては「何となく体調が悪い」「やる気が出ない」「物事を悲観的に見てしまう」「食欲がない」などがあります。「五月病」への対応策としては「ストレス」をためないことが大切で、上手に気分転換できるように、日頃から自分なりの対処法を多く身につけておくことが良いとされています。具体的には、①「親しい友達と交流する(不安やイライラが整理される)」②「笑う(自律神経のバランスが整ったり、免疫力を正常化させたりする効果がある)」③「仕事から離れた趣味を持つ(仕事から解放されているという実感が、仕事への意欲も高める。新たな人間関係が生まれ、生活の幅が広がる)」また、自分の「考え方のクセ」に気づくことも大切で、これに気づかないと、自分でも知らず知らずのうちに自分自身を追い込んでしまっている。そんな可能性もあるそうです。例えば、①物事を「白か黒か」「成功か失敗か」の両極端で考えてしまうタイプの方→「できなかったこと」ではなく、「できていること」に目を向ける。②否定的なことがあると「いつもこうだ」と一般化してしまうタイプの方→「本当に毎回そうなのか?」と自分に問いただし、「そうでない時」を発見できると、少し気持ちが落ち着くそうです。③自分基準でしか行動できず、うまくいかないと「罪の意識」を持ったり、相手に腹を立ててしまったりするタイプの方→「否定的に断定」せず、「〇〇であればよい」程度の言い方に変えてみると良いそうです。(厚労省HP)

新しい環境に適応するにはたくさんのエネルギーが必要です。これらの対処法もやる気力がない方。それは心も身体も「十分頑張ったから休みたい」というサインらしいですよ。まずはゆっくり休んでエネルギーチャージをすること。そして自分と上手に付き合う術をたくさん見つけることを目標に、頑張りすぎず、ゆっくり行きましょう。

令和8年度始業式・第53回入学式

令和8年4月8日（水）に始業式及び入学式を開催しました。

新2・3年生は、新たな1年間の始まりに気を引き締める姿が見受けられました。

新入生134名を迎え、全校生徒422名になった岸川中学校。1年生は緊張する表情もありましたが、希望に満ちる素晴らしい態度で式に臨んでいました。



大変お世話になりました。令和8年度離任式

5月8日（金）、令和8年度離任式を開催しました。

昨年度岸川中学校から10名の教職員が去られました。当日は約1か月ぶりに再会することができ、岸川中生に向けてお話していただきました。生徒から去られた先生方へ、花束贈呈とともに感謝の言葉を伝えました。



5月（最終下校時間 16:50）

15日	金	県学力・学習状況調査（3年） 中間試験前部活動中止（～22日）
16日	土	
17日	日	
18日	月	
19日	火	通信陸上競技大会
20日	水	通信陸上競技大会 内科検診（欠席者→1年生→2-3・2-4）
21日	木	
22日	金	中間試験（2・3年） 市学総代表者会議
23日	土	
24日	日	
25日	月	心臓検診（1年生）
26日	火	尿検査（2次）
27日	水	
28日	木	
29日	金	
30日	土	3年生原貝部活動なし
31日	日	修学旅行

6月（最終下校時間 16:50）

1日	月	修学旅行
2日	火	修学旅行
3日	水	3年振替休業日
4日	木	
5日	金	
6日	土	
7日	日	
8日	月	ALT来校（～7月14日）
9日	火	学校運営協議会
10日	水	開校記念日 生徒会委員会
11日	木	耳鼻科検診（抽出者）
12日	金	中・高水泳記録会
13日	土	
14日	日	
15日	月	

【地域下校見守り】 16:45～17:15
5/28、6/4、11

【今後の予定】

- 6/16 学校総合体育大会（～7/3）
※6/17～19は給食なし 3時間
- 6/22 試験1週間前部活動停止期間（～6/29）
※ただし、大会期間中の部活は除く
- 6/29 期末試験
- 7/15 給食最終日
- 7/17 1学期終業式
- 7/21 三者面談（～8/31）
- 7/21 特別支援学級合同水上自然教室（～7/22）

◎予定は変更になることがあります。変更は、学年からのお知らせや、保護者緊急情報メールでお知らせします。