

学校だより

かしの葉

美幌町立美幌小学校 第12号

〒092-0062 網走郡美幌町西2条北4丁目1番地 TEL 0152-73-2019 受付時間 7:40～17:00(通常時)

【学校教育目標】

できること いっぱい みつけよう
自立する柏っ子

◇やりとおす ◇かんがえる
◇つたえあい ◇ふれあい
◇みとめあい

令和8年 2月24日 発行
文責 校長 水野 利幸

健康な体づくりに向けて

校長 水野 利幸

「令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（5年生対象）の結果が届きましたので概要をお知らせいたします。今年度の体力合計点の平均は、男子、女子ともに、全国よりやや低いという結果でした。

種目別では、男子は「握力」（筋力）と「長座体前屈」（柔軟性）は全国を上回り、「50m走」（走力）は40点に満たず大きく下回る結果となっています。

女子は「長座体前屈」（柔軟性）が全国を上回り、「ソフトボール投げ」（巧緻性）や「立ち幅跳び」（跳躍能力）「20mシャトルラン」（全身持久力）が全国平均、「上体起こし」（筋持久力）や「50m走」（走力）が平均を下回る結果となっています

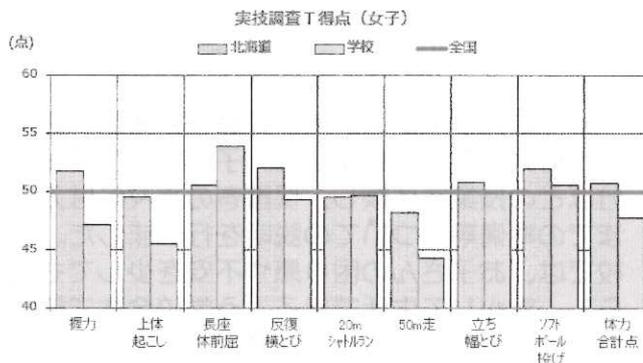
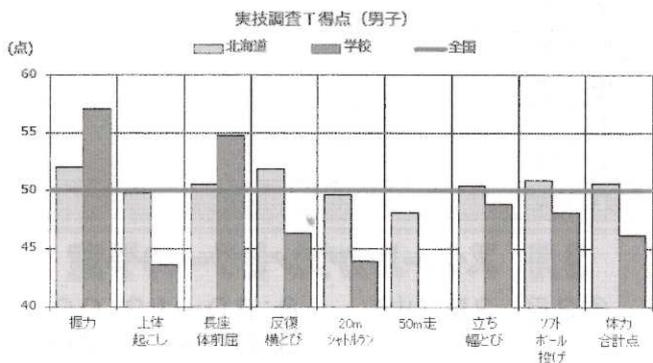
また、同じく5年生対象の児童質問紙では、「運動やスポーツをすることは好きです

か」との問いに対して、男女ともに60%程度の子が「好き」と回答していますが、女子は全国を上回り、男子は下回っています。ただ、男女ともに昨年度の調査と比較すると「好き」と回答した子は、男女ともに10%ほど伸びており、学校や少年団活動などで運動に親しむだけでなく、楽しく取り組むことができていることがわかります。「好きこそもの上手なれ」という言葉がありますが、楽しいと思うことができれば、繰り返し体を動かすので技能も意欲も高まっていきます。

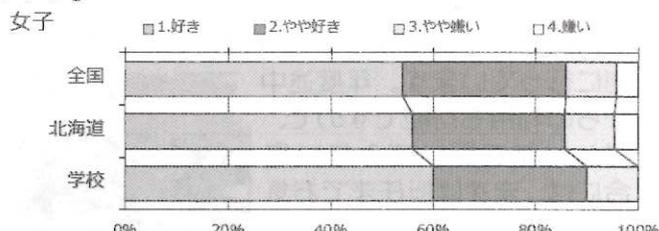
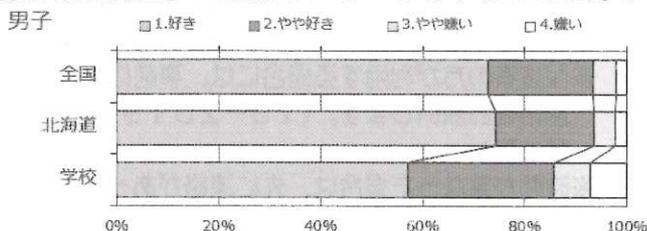
また、クロス集計（質問と体力点の相関）からは、「朝食を毎日食べる」「睡眠時間が8時間前後」の子が運動能力も高いとの結果が現れています。生活習慣も子供たちの運動や健康に直結する大切な要素です。

子どもたちが運動の楽しさを感じながら体力を伸ばし、健やかな生活習慣を身につけていけるよう、学校と家庭が連携し、日々の成長を温かく支えていきたいと考えています。

【実技調査】（T得点：全国の平均値を50とした時の本校の得点）



【質問紙調査】「運動やスポーツをすることは好きですか」



児童会選挙&6送会

2/10に「前期児童会役員選挙」が行われました。今回の選挙には6名が立候補し、投票の前には演説が行われ、一人ずつ公約や意気込みを発表しました。当選を果たした5名には、学校のリーダーとしての活躍を期待しています。

《会長》	合田煌成 (5-1)
《副会長》	堀田胡桃 (5-1)・中島 雪 (4-1)
《書記》	影山千莉 (5-1)・菅 里緒 (5-1)

また、2/20には「6年生を送る会」を行いました。在校生は、6年生の卒業を祝うための催しを学年ごとに準備しました。一方、卒業生は、歌のプレゼントに加え、自分たちが縫った雑巾を在校生に贈りました。1か月後に卒業を控えた6年生は、在校生との楽しい時間を過ごし、小学校での思い出がまた一つ増えたようです。



1年「てつなぎおに」



2年「手のひらを太陽に」



3年「学校〇×クイズ」



4年「ジェスチャーゲーム」



5年「5年 VS 6年綱引き」



6年「歌のプレゼント」

1日入学～新入学児童を迎えて～

4月に入学予定の新入学児童を対象に、2/4に1日入学を実施しました。子どもたちは30分ほどの授業を体験し、保護者の方々には入学までの準備等についての説明を行いました。学校では、お子さんの困り感や不安を少しでも減らし、安心して生活できるよう学校全体で関わり方やより良い指導方法を考えています。美幌小学校にある「ことばの教室」では、子どもたちの発音・言語・コミュニケーションなどの困り感に合わせ、その解決や軽減を目指した指導を個別に行っています。年度途中からの利用も可能ですので、詳しい話を聞いてみたい場合には、まずは担任までお気軽にご相談ください。



★生活目標★

- ◆落ち着いた生活をしよう。
- ◆進んであいさつをしよう。

日	曜	行事予定
1	日	
2	月	図書返本週間（～6日まで）
3	火	フッ化物洗口 スクールカウンセラー来校日
4	水	
5	木	
6	金	職員会議
7	土	
8	日	
9	月	卒業作品展（6年・～19日まで） 特別区域大掃除（～16日まで）
10	火	フッ化物洗口
11	水	
12	木	スクールカウンセラー来校日
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	フッ化物洗口
18	水	卒業式前日準備（1～4年生4時間授業・給食あり） ことばの教室最終通級日
19	木	第79回卒業式 （1～3年：休業日 4～6年のみ登校・給食なし）
20	金	春分の日
21	土	
22	日	
23	月	引継事務（午前授業） 学年末大掃除
24	火	修了式・離任式（3時間授業・給食なし）
25	水	年度末休業日（～31日まで）
26	木	
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	

3月 スクールカウンセラーの予定

- ①3月 3日（火） 8:20～12:00
13:00～15:20
- ②3月12日（木） 9:10～12:00
13:00～16:10

※場所は1階会議室（1年生教室奥）になります。
※保護者の方が利用する場合には、事前に学校まで連絡をお願いします。（73-2019 担当：教頭加藤）
※時間が重なった場合は、先に連絡があった方を優先します。

東陽小だより

◆重点教育目標

『教師と子どもの笑顔と自信があふれる学校づくりの推進』

「みんな仲良く！元気よく！

いつもニコニコ東陽小！」



令和8年2月25日 第14号
美幌町立東陽小学校 文責 校長 長崎 祐紀

「学び合い 支え合い 高め合う 東陽小」を目指して 『教師と子どもの笑顔と自信があふれる学校づくりの推進』

さあ！3月です♪『卒業・進級に向けて！』

～自分に自信をもち、笑顔と感謝の気持ちをもって次のステップへ～

今週末から、いよいよ3月になります。6年生は卒業に向けての取組が、在校生は学年のまとめと進級準備が本格的になります。

3学期の始業式では童話「うさぎとかめ」をテーマに自分の目標の立て方についてお話をしました。じっくり自分と向き合って目標を立てるのもいいですが、相手を意識して磨き合いながら自分を高めていく目標の立て方でもいいでしょう。6年生は卒業を前に、中学校への希望や不安を感じていることでしょう。自分に合ったやり方で自分らしく、夢に一步一步近づく努力をしていってほしいと思います。3学期の目標は達成できそうでしょうか？

さて、学校も年度末を迎え、教育活動について反省をし、課題となった部分について改善に向けての取組を進めています。子どもたち、教職員、保護者の皆様がみんな気持ちよく、楽しく学校と関われるように、一步一步進んでいきます。

まずは気持ちの良いあいさつから。「気持ちの良い挨拶」と「ありがとうの言葉」の習慣化・定着は一朝一夕にはできないことではありますが、社会人では必須のスキルです。大人になるにつれてだんだん教えてもらう機会が減っていくスキルでもあります。子ども達には義務教育9年間で、自然体で言葉に出来るようになってほしいです。どうしても、挨拶する際には意識して固くなってしまいがちですが、先んじて挨拶できるといいですね。学校とご家庭と一緒に「継続は力なり！」で継続していきましょう！

◇◇3月の主な行事予定◇◇

3月 2日 (月) 午前授業 (評価事務)	24日 (火) 修了式・離任式
3日 (火) 午前授業 (評価事務)	25日 (水) 学年末休業日～31日
6日 (金) 6年生を送る会	
16日 (月) 職員会議	4月 1日 (水) 学年始休業日～6日
18日 (水) 卒業式前日準備	7日 (火) 着任式、始業式、入学式
19日 (木) 第75回卒業証書授与式	
20日 (金) 春分の日	

◇◇美幌小・東陽小合同バンド 第2回ジョイントコンサート◇◇

2月22日(日)に、美幌町民会館「びほーる」で、美幌町・東陽小合同バンド(美幌小10名、東陽小22名)による『第2回ジョイントコンサート』を行いました。多くのお客様がご来場くださり、両校の子どもたちの一生懸命な演奏と趣向を凝らした演出を楽しんでいただくことができました。

両校のアンサンブルの演奏やポップスメロデーなど、アンコールを含め全12曲を演奏しました。

お世話になった美幌町の皆様、父母の会の皆様、両校の教職員の皆様、1年間ありがとうございました。



◇スケートリンク&スキー場の整備管理◇

♪ありがとうございました♪

今年度のスキー学習(1・2年)&スケート授業(3~6年)も大きな事故や怪我もなく、無事に終了できました。1年生はインフルエンザによる影響で、1度延期したものの、予定の回数を実施することができました。スケートは天気もよく、リンクの状態も素晴らしい状態を維持していただき、快適で楽しい学習活動となりました。リンク整備の関係者の皆様、講師としてご協力いただきました皆様、本当にありがとうございました。



~令和8年度の主要行事等のお知らせ~

○ 新年度の4月に「R8年間行事予定表」を配布予定ですが、現時点でほぼ確定している令和8年度の主要行事の月日を、事前にお知らせいたします。各ご家庭のご予定等の参考にしていただければ幸いです。また、今後大きく予定変更となる場合や、各行事の詳細等については、改めてご連絡させていただきます。

- ◎始業式・入学式 4月 7日(火)
- ◎4月の参観日 4月24日(金)の5校時【全校参観日】
※授業参観後に、学級懇談会を予定
- ◎PTA 総会 紙面協議とし、総会としては行わない予定です。
- ◎運動会 6月 6日(土)※午前日程【予備日6月8日(月)】
- ◎6年修学旅行 6月24日(水)~25日(木)※26日は6年休養日
- ◎5年宿泊学習 7月8日(水)~9日(木)※10日(金)は5年休養日
- ◎夏休み期間 7月24日(金)~8月20日(木)【28日間】
- ◎学芸会 10月17日(土)※午前日程
- ◎冬休み期間 12月24日(木)~1月14日(木)【22日間】
- ◎卒業式 令和9年3月19日(金)
- ◎修了式 令和9年3月24日(水)



あさひ

美幌町字稲美140-2 Tel0152-73-4422

旭小学校の教育目標

◎ぐんぐんのびる旭子
進んで学習する子ども(知)
思いやりのある子ども(情)
進んではたらく子ども(意)
自ら体をきたえる子ども(体)

あと少しの時間を大切に！

美幌町立旭小学校長 沼田 泰彦

まだまだ道路わきには高い雪山が残っていますが、プラスの気温の時間が増えてきて寒かった冬も終わりを告げようとしていることを感じます。このまま穏やかに残りの期間を終えたいと願っていましたが、先週はインフルエンザ流行のため2・3・4年生で学年閉鎖の措置を取ることになってしまいました。半分の学年がない学校は寂しく感じ、やはり旭小学校は子ども達の元気な声であふれている姿が一番似合っているのだと実感させられました。これから、健康で元気に学年末まで過ごしたいものです。

さて、令和7年度も残すところ1か月となってきました。カレンダーを数えてみると、今年度の登校日はすでに残すところ20日ほどになっており、時が過ぎる速さに驚かされるばかりです。そんな中、教室からは27日(金)に行われる予定の「6年生を送る会」に向けた練習の声が聞こえてきています。この「6年生を送る会」は今までの感謝の思いを伝えるためにそれぞれの学級が一つになって取り組むとっても大切な行事です。学級活動の1年のまとめでもあり、5年生が受け継ぐ最高学年への準備となる活動でもあります。5年生には感謝の気持ちと6年生になるという自覚をもって取り組んでほしいと思います。みんなの気持ちが揃って、主役の6年生が心からの笑顔で過ごせる時間になることでしょう。この会も含めて6年生と一緒に過ごせる残りの時間を大切にしてほしいと思います。

これから、残りの期間でそれぞれが1年間を振り返って、やり残したことがないか、1年分しっかり成長できたかを考えてみてほしいと思います。次の年度まであと少しですので、悔いのない1日1日を過ごしてほしいと思います。

学ぶべき多くのこと(ミラノ・コルティナ五輪から)

ミラノ・コルティナ冬季オリンピックが開催され、日本は過去最多のメダルを獲得という大活躍で中継から目が離せない日々でした。期待通りにメダルを獲得した選手もいれば、オリンピックの舞台で思った結果を残せずに涙している選手などひとり一人にそれぞれの思いやそれぞれの生き方を感じ、どの選手も素晴らしかったと拍手を送りたいと思います。

たまたま見ていたクロスカントリーであまり見かけない感じの選手が出ていて目を引きました。それは大柄なハイチの選手で年間通じて一日の平均気温が20℃を超える国からの出場選手でした。順位には関係なく国を代表して一生懸命に走る姿に観客からの大きな拍手が聞こえ続けていました。「オリンピックは出場することに意義がある。」という有名な言葉がありますが、勝ち負けだけではないオリンピックのよさを感じた一場面でした。それぞれの置かれた環境の中で、できる限りの努力をしていくことにこそ大きな価値があると思います。何かが無いからできないと言い訳せずに、工夫して補うなどその中でできることを考えてあきらめずに努力することが大切なのでしょう。その結果がオリンピックに繋がり、未来につながったのだと思います。自分の置かれた状況を否定せずに前向きに考え、実行することがこれからの先が予測できない世の中を臨機応変に生き抜くためのヒントになるのかもしれない。

勝負の勝ち負けだけではなく、目標に向かってあきらめずに努力する姿や、相手を尊重・尊敬する態度など、子ども達にも学んでほしいことがたくさん見られたオリンピックでした。

森林について改めて学びました。 (1月27日 1～3年生)

旭小学校では、各種団体の協力をいただき、森林についての学習を行っています。今年度から継続的な取組とするため冬にも新たな取り組みを行うこととしました。

1年生～木の香りを楽しむ体験

2年生～仮想空間の森探検

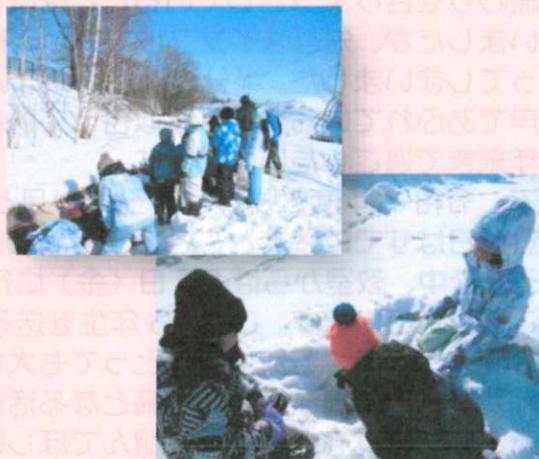
3年生～木のスプーン作り

を行いました。どの学年も初めての体験を楽しみながら森林についての学びを深めていました。学校での体験をきっかけとして一人一人の子どもたちが森林についてより関心をもってくれるとうれしいです。



冬の駒生川で春を感じて (2月5日 4年生あさひタイム)

4年生は、季節ごとに学校の近くの川「駒生川」に行き、自然環境等について学んでいます。2月5日(木曜日)に冬の駒生川の様子を調べに行きました。学芸員さんのご指導のもと、雪を掘って生き物を探しました。まだまだ季節は冬ですが、探してみると土や川の中には小さな生き物が春に向けて準備を始めていることがわかりました。子どもたちもみんな夢中になって虫探しを行いました。貴重な体験から多くの学びを得る事ができました。



スキーとスケート楽しみました!

今年度は、コンディションに恵まれ、スキーもスケートも順調に学習を進めることができました。学校のグラウンドにスケートリンクがあり、町内にスキー場があるよさを生かして楽しみながらぐんぐん上達できたかと思います。

保護者の皆様にも、用具の準備や運搬等ご協力いただきました。ありがとうございました。



3月行事予定

- 10日(火) スクールカウンセラー教育相談(佐野)
- 13日(金) 卒業式総練習
- 17日(火) スクールカウンセラー教育相談(佐藤)
- 19日(木) 第44回卒業証書授与式
- 20日(金) 春分の日
- 24日(火) 【3】修了式・離任式(給食無)

～お知らせ～

・マチコミでもお知らせしておりますが、感染症予防のため発熱・咳・鼻水・のどの痛み・腹痛などの症状がある場合は、体調の回復を最優先にご家庭で過ごしてください。学校でも、感染症対策に取り組んで参ります。ご家庭でも、ご協力をお願いいたします。

【教育目標】夢へのチャレンジ 切磋琢磨する生徒（令和4年11月1日改訂）



さくら

ばな

桜花

○美の心
○本気の学び
○論より実践

令和8年2月27日発行 第9号

「本気の進級進学」

文責 校長 葉萱清敏

【勉強をする意味】

いよいよ義務教育の集大成ともいえる受験シーズンが到来しました。3年生一人一人が、自らの道を切り開き、夢と希望を実現してくれることを願っています。

ところで、みなさんは「なぜ勉強や受験をしなければならないのか」と考えたことはあるでしょうか。今回は、瀧本哲史氏の著書『ミライの授業』の一節を紹介しながら、勉強の意味について考えてみたいと思います。

中学生になると 「どうして勉強しなくちゃいけないのだろうか？」

「なんで学校に行かないといけないのだろうか？」

「理科や数学の知識は、社会に出て何の役に立つのだろうか？」

といった疑問に、一度はぶつかるものです。学校そのものが嫌いなわけではない。友だちと会うのは楽しいし、会えなくなるのは寂しい。ただ、問題は「勉強」です。授業はつまらないし、宿題やテストを思うだけで気が重くなる。これはごく自然な悩みです。では、なぜ勉強はつまらなく感じるのでしょうか。その理由はとてもシンプルです。皆さんは、勉強そのものが嫌いなわけではありません。「やる意味がわからないもの」をやらされるのが嫌いなのです。

世の中には、さまざまな「学校」があります。サッカー選手を目指す人が通うサッカークラブ、料理人を目指す人が通う調理師学校。こうした学校では「何を学ぶのか」が明確です。

では、みなさんは学校で何を学んでいるのでしょうか。いい高校、いい大学に進むため？

そして、いい会社に就職するため？もしそれだけだとしたら、少し寂しい気がします。

実は、みなさんが学んでいるものの正体は——**「魔法」**です。

ハリー・ポッターの世界に出てくる「魔法」と同じように、未来を変える力を身につけるために、みなさんは学校で学んでいるのです。

もし、ちょんまげ姿のお侍さんが現代の日本にタイムスリップしたらどうなるでしょう。

馬の代わりに鉄のかたまりが走り回り、夜でも明るく照らす光があり、薄い箱の中に別世界が映し出される。きっと彼は、恐ろしい「魔法の国」に来てしまったと思うでしょう。

しかし、その「魔法」はすべて、人間が学び、考え、作り出してきたものです。

21世紀の今、みなさんが当たり前に見ている世界は、まさに「魔法の国」です。そして学校は、その「魔法」の基礎を学ぶ場所なのです。 国語、数学、理科、社会、英語——。

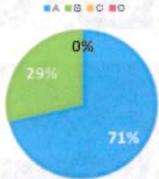
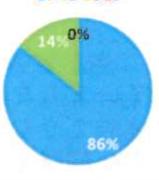
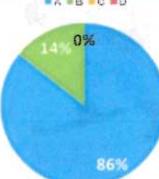
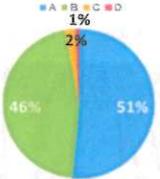
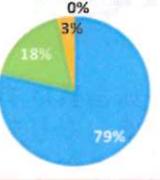
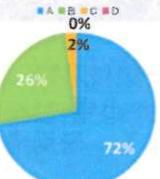
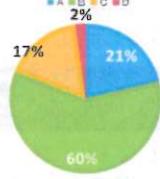
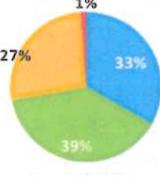
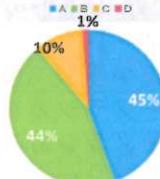
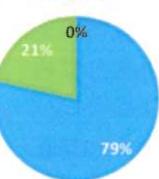
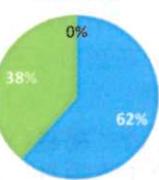
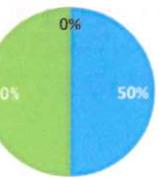
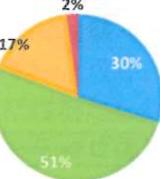
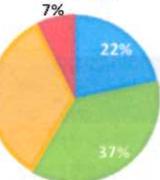
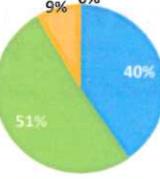
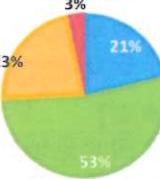
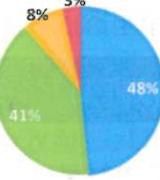
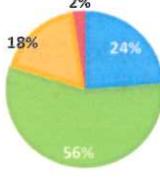
これらはすべて、未来をつくるための「魔法の基礎」です。勉強の目的は、いい高校や大学に合格することだけではありません。もっと大きな、もっと輝かしい未来をつくるために、みなさんは学んでいるのです。学校は、未来と希望をつくる“工場”と言ってもよいでしょう。

勉強する意味が、少しでも伝わったでしょうか。

今しかできない学びを、未来の自分のために、ぜひ大切にしてほしいと思います。

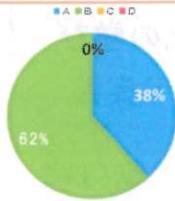


項目ごとの評価 [A=とてもはまる B=ややあてはまる C=あまりあてはまらない D=まったくあてはまらない]

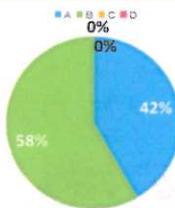
教職員	生徒 回答 77.5 %	保護者 回答 54.2 %
美の心		
<p>1 道徳の授業では、生徒に道徳的価値への気付きや実践力を育むよう取り組んでいる。</p>  <p>2 生徒の小さな変化を見逃さず、いつでも相談ののれる体制を維持しながら、いじめがなくなるように指導を行い、生徒が安心して生活できる環境をつくっている。</p>  <p>3 一人一人のよさや違いを理解し、互いに認め合う指導をしている。</p> 	<p>1 道徳の授業では、自分の考えを広げたり、大切なことに気付いたりしていますか。</p>  <p>2 いじめはどんな理由があってもいけないことだと思いますか。</p>  <p>3 友達のをさを理解し、互いに認め合うように生活をしている。</p> 	<p>1 お子様は、道徳の授業で学んだことを生かし、学校生活を送っていると思いますか。</p>  <p>2 学校はいじめがなくなるように取り組むなど、生徒一人ひとりが安心して生活できる環境づくりに努めていると思いますか。</p>  <p>3 お子様は友達のをさを理解し、互いに認め合うように生活をしていると思いますか。</p> 
本気の学び		
<p>4 重点教育目標「育てよう美の心 繋げよう本気の学び」を意識して、教育活動を行っている。</p>  <p>5 ICTを効果的に活用し、理解を深める授業づくりに取り組んでいる。</p>  <p>6 研究テーマ「美の心でつなぐ対話の輪～尊重・傾聴・共感を大切に話し合い活動～」を意識して、日常授業に取り組んでいる。</p> 	<p>4 重点教育目標「育てよう美の心 繋げよう本気の学び」を意識して、授業や行事に取り組んでいますか。</p>  <p>5 クロームブックを活用して、家庭学習に前向きに取り組むことができましたか。</p>  <p>6 話の聞き方エチケット「尊重・傾聴・共感」を意識して授業を受けていますか。</p> 	<p>4 お子様は、重点教育目標「育てよう美の心 繋げよう本気の学び」を意識して、授業や行事に取り組んでいると思いますか。</p>  <p>5 授業や家庭学習の中でタブレットなどのICT機器を使うのは勉強の役に立つと思いますか。</p>  <p>6 参観日の授業でお子様は、他者の発言・発表に耳を傾けたり、進んで話し合い活動に参加したりする様子が見られましたか。</p> 

論より実践

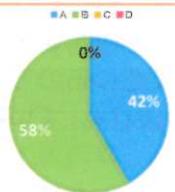
7 生徒に規則正しい生活習慣が身に付くよう、テレビやゲーム、食事、睡眠などの時間の目安を考えさせながら指導している。



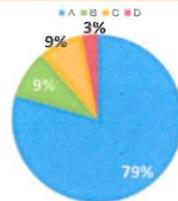
8 家庭学習を奨励し自学自習の姿勢を育んだり、授業と関連した宿題を出したり、自主学習の取組をすすめたりして、家庭学習の習慣化に向けて指導している。



8 家庭学習を奨励し自学自習の姿勢を育んだり、授業と関連した宿題を出したり、自主学習の取組をすすめたりして、家庭学習の習慣化に向けて指導している。



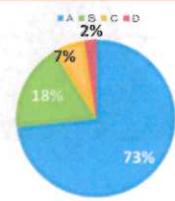
7 朝食を毎日食べていますか。



8 普段(月曜日から金曜日)、1日あたりどれくらいの時間テレビゲーム(コンピューターゲーム、携帯式のゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームを含みます)、SNSや動画視聴をしますか。(選択)



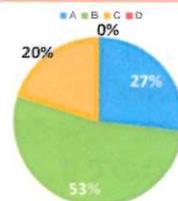
7 お子様は、朝食を毎日食べていますか。



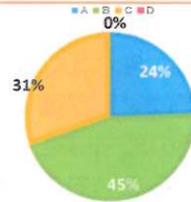
8 お子様は、普段(月曜日から金曜日)、1日あたりどれくらいの時間テレビゲーム(コンピューターゲーム、携帯式のゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームを含みます)、SNSや動画視聴をしますか。(選択)



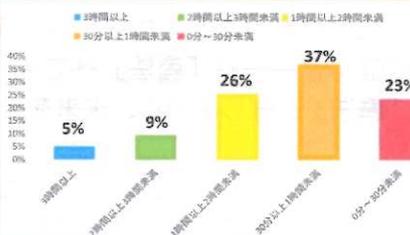
9 家では、宿題をやったり、自分で計画を立てて学習したりしていますか。



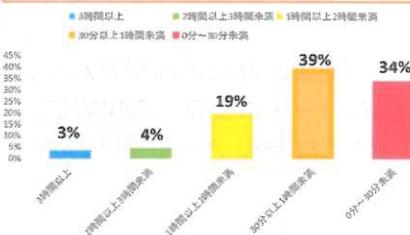
9 お子様は、家で宿題をしたり、自分で計画を立てたりして勉強に取り組んでいますか。



10 学校の授業以外に普段(月曜日から金曜日)、1日あたりどのくらいの時間勉強をしていますか。(選択)



10 お子様は、1日(平日)どのくらい家庭学習に取り組んでいますか。(選択)



総合的な学習の時間「全校発表会」

1月23日(金)、今年度の総合的な学習の時間で学んだ成果を発表する「全校発表会」を実施しました。事前に行われた各学年の発表会で選ばれた代表12組が趣向を凝らし、分かりやすくそしてとても興味深い発表を行いました。

当日は保護者の方を始め、総合的な学習の時間にお世話になった講師の方や旭小学校の6年生を招いて、発表を聴いていただきました。日頃の美中生の活動について知っていただく良い機会となりました。



「宿泊研修(2年)」について

2月12日(木)～13日(金)、1泊2日の日程で「宿泊研修(2年)」を実施しました。実施にあたっては総務係やレク係といった学年組織をつくり、各係が中心となって準備を進め、研修に臨みました。ネパール北見での屋外の活動時間に降雪があったり、体育館での中が少し



寒かったりしましたが、生徒たちは雪や寒さにも負けず、終始楽しそうに活動していました。北見工業大学で講義を受けたり、カーリング体験をしたりなど、日常の学校生活では体験できない大切な学びの時間を過ごし、充実した研修にすることができました。この2日間の貴重な経験を、次年度の修学旅行に生かしてほしいと思っています。

輝け!美中生!大会結果 (敬称略、入賞のみ)

【スキー】

北海道中学校スキー大会クロスカントリー競技

男子クラシカル <<12位>>M ※全国大会出場 出場 K
女子クラシカル <<2位>>M <<8位>>T ※両者とも全国大会出場
男子フリー 出場 M、K
女子フリー <<3位>>M ※全国大会出場 出場 T

北海道中学校スキー大会アルペン競技

男子回転 <<11位>>T ※全国大会出場
男子大回転 出場 T

【スケート】

北海道中学校スケート大会スピードスケート競技

女子500、1000m 出場 O

【吹奏楽】

第48回北見地区吹奏楽個人・アンサンブルコンテスト

個人の部 木管 Y 金賞
金管 W 金賞
アンサンブルの部 金賞 全道大会出場

第57回北海道アンサンブルコンテスト

中学生の部 銀賞



学校評価アンケート(第2回)結果について

12月にご協力いただいた第2回学校評価アンケートの結果がまとまりましたので掲載いたします。今回の結果について、第1回評価(7月)の時に比べ、特に「美の心」に関連する項目において「A あてはまる」と答えた割合が上昇しており、日頃の教育活動の成果が表れたものと捉えています。一方で、ICTの活用に関する質問では前回より「C ややあてはまらない」の割合が増えているなど改善が必要な点も明らかになりました。

いただいたアンケートの回答について、今後の教育活動に生かしていくようにいたします。引き続き、ご家庭においても、お子様と確認をし、ご協力をお願いいたします。

※結果は次ページ以降に掲載しています。

頑張れ北中



令和7年度 重点目標

「確かな学力の向上」 「自主自律」

美幌北中学校だより No.13

令和8年2月27日

文責：校長 森 敦

学校TEL73-2441

令和7年度 後期学校評価について

12月に皆様をお願いしておりました後期学校評価の集計および分析が終了いたしましたので、お知らせいたします。今回も多くの保護者の皆様からご回答いただき、大変ありがとうございました。

今回の結果を踏まえ、次年度に向けて学校経営の改善を図って参ります。

また、皆様から行事に関する事、学習指導に関する事、情報発信に関する事など、様々なご意見をいただきました。一部下欄にご意見とその対応策等について記載いたしましたが、他のご意見につきましても、改善の必要があるものはできるだけ早く進めて参ります。

保護者の皆様におかれましては、日頃よりご支援、ご協力をいただき本当にありがとうございます。

今後も職員一同、生徒・地域のために一丸となって取り組みを進めて参ります



保護者の皆様からのご意見【抜粋】

○教員の意味が伝わっていない場面があるようで、一方的に指導されたと思うことがあるようです。

→ 生徒と教員の間でとらえる「世界」に違いがある場合があるのかもしれませんが、生徒の思いに共感する姿勢を持ち、納得できる提案(アドバイス)をしながら、課題の解決を図っていきたいと思います。

○日頃の勉強のサポートや落ちこぼれを作らないご指導をいただきますよう、お願いいたします。

→ 授業においては生徒の様子を見ながら進めていますが、決まった時数の中で決められた内容の学習を行わなくてはなりません。不安があるところなど、ぜひ自分から聞きに行くなど主体的に学ぶ姿勢を保護者の方と一緒に育んでいきたいと考えています。

○学校や先生方が子どもたちにどのような教育を届けたいのか、その思いを知り家庭と学校が協働できる仕組みがあるとありがたいです。

→ 建設的なご意見ありがとうございます。学校としてもそのように考えておりまして、年数回ある学級懇談や個人面談などにも多くの方にご参加いただきたいと思います。

○スキー、水泳は必要ないと思います。

→ 水泳は学習指導要領において1,2年生が必修となっております。またスキーについては北海道という雪に恵まれた環境、そしてスキー場に近いという環境もあり、本校では長年実施しています。また近隣の高校でもスキーを実施している高校が多いこともあり、高校とのスムーズな接続という意味でも次年度以降も実施する予定ですので、ご理解いただきますようお願いいたします。

令和7年度 学校評価

・質問項目に対し、A) とてもそう思う、B) だいたいそう思う、C) あまりそう思わない、D) まったくそう思わないの四択で回答。

保護者の回収率54.1%、生徒の回収率95.6%、教職員の回収率100%

・その内、A+Bを肯定的意見、C+Dを否定的意見として考える。

・グラフは、肯定的意見の割合を表している。

・90%以上の項目は、青 60%以下の項目は、赤

グランドデザイン	保護者(P)		生徒(S)		教職員(T)				
	R7.12	R7.7	R7.12	R7.7	R7.12	R7.7			
重点目標	1 1 お子さんは、楽しく、やりがいを感じながら学校生活を過ごしている様子はありますか	89%	92%	1 1 あなたは、楽しく、やりがいを感じて学校生活を過ごしていますか(重点)	96%	92%	1 生徒は、楽しくやりがいを感じながら学校生活を過ごしていると思いますか(重点)	100%	100%
	2 2 お子さんは、学校生活を楽しんでいると感じますか	92%	91%	2 2 学校は、楽しいですか(重点)	96%	90%	2 生徒は、楽しい学校生活を送ることができていると思いますか(重点)	100%	100%
	3 3 お子さんは、自ら進んで自分のことを行っていますか	78%	80%	3 3 あなたは、自ら進んで自分のことを行っていますか(重点)	88%	89%	3 生徒は、自ら進んで自分のことを行うことができていると思いますか(重点)	70%	81%
学力を育てる	4 4 お子さんは、学習面で明確な目標を持ち努力している様子が見られますか(目標・ゴール)	63%	63%	4 4 あなたは、学習面で明確な目標を持ち努力していますか(目標・ゴール)	75%	77%	4 4 生徒は、学習面で明確な目標を持ち努力していますか(目標・ゴール)	55%	63%
	5 5 お子さんは、学習に真剣に取り組んでいる様子はありますか(学習意欲)	66%	64%	5 5 あなたは、授業に真剣に取り組んでいますか(学習意欲)	94%	91%	5 5 生徒は、授業に真剣に取り組んでいますか(学習意欲)	95%	100%
	6 6 お子さんは、テストや課題に向けて自分なりに計画を立てて勉強している様子はありますか(自己調整力)	64%	72%	6 6 あなたは、テストや課題に向けて自分なりに計画を立てて勉強していますか(自己調整力)	68%	78%	6 6 生徒は、学力向上に向けて、テストや課題に向けて自分なりに計画を立てて学習に取り組んでいますか(自己調整力)	55%	63%
	7 7 お子さんは、家庭学習に取り組んでいますか(根気強さ)	49%	50%	7 7 あなたは、家庭学習に取り組んでいますか(根気強さ)	57%	51%	7 7 生徒は、家庭学習に取り組んでいますか(根気強さ)	60%	31%
人柄を育てる	8 8 お子さんは、「思いやりの心」を持ち生活している様子はありますか(思いやり)	91%	91%	8 8 あなたは、「思いやりの心」を大切に生活していますか(思いやり)	96%	94%	8 8 生徒は、「思いやりの心」を大切にしていますか(思いやり)	85%	88%
	9 9 お子さんは、ルールやマナーを守って生活していますか(規範意識)	94%	97%	9 9 あなたは、ルールやマナーを守って生活していますか(規範意識)	97%	97%	9 9 生徒は、ルールやマナーを守って生活していますか(規範意識)	75%	94%
	10 10 お子さんは、他の人と協力して生活している様子はありますか(協力・協働)	92%	96%	10 10 あなたは、他の人と協力して生活するように心がけていますか(協力・協働)	97%	94%	10 10 生徒は、他の人と協力して生活するように心がけていますか(協力・協働)	100%	100%
	11 11 お子さんは、他人の良さや違いを理解し、意見が違う場合でも耳を傾けようとしている様子はありますか(相互理解)	89%	92%	11 11 あなたは、一人一人の良さや違いを理解し、意見が違う場合でも、耳を傾けようとしていますか(相互理解)	96%	94%	11 11 生徒は、一人一人の良さや違いを理解し、意見が違う場合でも耳を傾けようとしていますか(相互理解)	70%	81%
	12 12 お子さんは、他の人からの助言を素直に受け止めようとする様子はありますか(素直さ)	85%	91%	12 12 あなたは、他の人からの助言を素直に受け入れながら生活していますか(素直さ)	93%	88%	12 12 生徒は、他の人からの助言を素直に受け止めようとしていますか(素直さ)	90%	94%
	13 13 お子さんは、家族や他の人から褒められることがありますか(自己肯定感)	91%	92%	13 13 あなたは、先生方や学級・学年、部活動の仲間から褒められることがありますか(自己肯定感)	81%	85%	13 13 生徒は、学校生活の中で教師や仲間から褒められるような場面がありますか(自己肯定感)	100%	94%
健やかな体	14 14 お子さんは、睡眠を十分に取るなど、規則正しい生活を心がけている様子はありますか(生活習慣)	60%	61%	14 14 あなたは、睡眠を十分に取るなど、規則正しい生活を心がけていますか(生活習慣)	73%	78%	14 14 生徒は、睡眠を十分に取るなど、規則正しい生活を心がけていますか(生活習慣)	55%	81%
	15 15 お子さんは、朝食をしっかり取るなど、食事の大切さを理解している様子はありますか(食育)	81%	83%	15 15 あなたは、朝食をしっかり取るなど、食事の大切さを理解して生活していますか(食育)	93%	91%	15 15 生徒は、朝食をしっかり取るなど、食事の大切さを理解して生活していますか(食育)	70%	81%
	16 16 お子さんは、運動する機会をつくり、体力の向上に取り組んでいますか(体力の向上)	75%	80%	16 16 あなたは、運動する機会をつくり、体力の向上に取り組んでいますか(体力の向上)	81%	82%	16 16 生徒は、運動する機会をつくり、体力の向上に取り組んでいますか(体力の向上)	95%	94%
	17 17 学校は、「いじめのない学校」を目指して、努力していると感じますか(いじめ対応)	86%	91%	17 17 学校は、「いじめのない学校」を目指して、努力していますか(いじめ対応)	95%	93%	17 17 「いじめのない学校」を目指して、努力していますか(いじめ対応)	100%	94%
	18 18 先生は、お子さんの将来の進路について相談しながら適切に指導していますか(進路指導)	85%	95%	18 18 先生は、将来の進路について相談しながら適切に指導していますか(進路指導)	94%	91%	18 18 生徒の将来の進路について、相談しながら適切に指導していますか(進路指導)	95%	100%
	19 19 子どもの学習や生活など、教育活動の様子が家庭に伝わっていますか	73%	82%	19 19 あなたは、学校便りや学級通信を保護者に見せていますか	86%	86%	19 19 子どもの学習や生活など、教育活動の様子が家庭に伝わっていますか	90%	81%
							20 20 よく分かる授業を目指して、工夫・改善していますか	95%	100%

分析の結果と改善策(○:成果 ●:改善の方針)

<p>【重点目標】 ○楽しく、やりがいを感じて学校生活を過ごしている生徒がさらに上昇(96%)しました。 ●自分のことを進んで行えるよう、様々な教育活動の場面で指導していきます。</p> <p>【学力を育てる】 ○家庭学習の定着は改善が見られました。家庭学習の取組は今後も継続します。目標を持って計画的に学習することに課題があります。様々な機会を通して計画の立て方、実行する力を身に付けられるよう指導していきます。</p> <p>【人柄を育てる】 ○思いやりや協力、ルールを守ることができる生徒が増えてきました。 ●保護者に学校便り、学級通信などやお子様姿から学校の様子が十分に伝わっていないのではないかと考えます。家庭との連携の仕方、情報発信の方法について検討していきます。</p>	<p>21 21 ICTを効果的に活用した授業展開を工夫している</p> <p>22 22 けじめのある生活を目指し、生活面で適切な指導ができていると思いますか(生徒指導)</p> <p>23 23 生徒の悩みや相談に対して、適切に対応することができていると思いますか(教育相談)</p> <p>24 24 保護者と連携・協力して、教育活動を進めることができますか(家庭との連携)</p> <p>25 25 26 地域の施設や人材を活用するなど、地域と協力・連携して教育活動を行っていますか(地域との連携)</p> <p>26 26 教育課程を適切に運用し、編成・実施・評価・改善を行っていますか(教育課程)</p> <p>27 27 学校は、義務教育9年間を見直し、小学校との情報交流などを通して連携した取組を行っていると思いますか(小中連携)</p> <p>28 28 『北海道アクションプラン(第3期)』の目標を理解し、個人・組織として働き方改革を実施していますか</p>
--	---

北中生の活躍

中体連全国アルペンスキー大会(野沢温泉)

2/3~6に長野県野沢温泉で開催された全国中学校スキー大会に3年生の長嶋幸明さんと芳賀奏太さんが出場しました。

結果は下記の通りでしたが、二人とも全力で挑んだ全国の舞台だったようです。

男子大回転	長嶋幸明	49位
	(133名エントリー)	
男子回転	芳賀奏太	24位
	長嶋幸明	DNF
	(103名エントリー)	

3月行事予定

日	曜	予 定
1	日	第3回 英検
2	月	1,2年 CRT標準学力検査
3	火	1年遠足(北見)
4	水	公立高校入学者選抜 学力検査 午前授業
5	木	公立高校入学者選抜 面接試験 スクールカウンセラー来校
9	月	薬物乱用防止教室
10	火	1年高校ガイダンス
11	水	公立高校入学者選抜 追検査
13	金	卒業式
16	月	午前授業(~3/24)
17	火	公立高校 合格発表
19	木	スクールカウンセラー来校
20	金	春分の日
23	月	大掃除
24	火	修了式・離任式
25	水	年度末休業(~3/31)

新入生体験入学

2月3日(月)に次年度北中に入学する予定の小学6年生を北中に迎え、体験入学を行いました。

当日は校舎を一通り見た後、実際の授業を見学。その後本校の職員が学習や生活などについての説明しました。

不安や心配事などあるかもしれませんが、どうか元気に、そして安心して入学式を迎えてほしいと思っています。



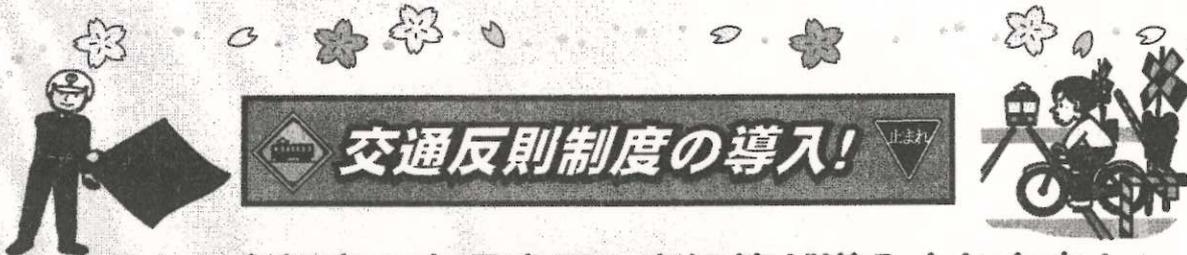
高校ガイダンス

2月19日、2年生を対象に高校ガイダンスを行いました。当日は美幌高校から先生方や現役の生徒に來校いただき「普通科とは?」「高校生活と部活動」など10あるブースのうち、自分の興味のあるもの3つについて説明を聞くことができました。今後の進路選択の参考になる大変いい機会となりました。

3月には1年生が実施する予定です。



インフルエンザやコロナなど感染症が地域で流行しています。本校でも学級閉鎖になっているクラスがあります。手洗いを徹底するなど感染防止に努めてください。また具合が悪いときは無理をせず登校を控えるなど、感染拡大防止にご協力をお願いいたします。



交通反則制度の導入!

「4月から自転車の交通違反に青切符が導入されます！」

令和8年4月1日から、16歳以上の者による自転車の一定の交通違反に対して、

交通反則制度(いわゆる「青切符制度」)が導入されます。

一定の交通違反とは

- ・ 交通事故につながる危険な運転
- ・ 警察官の指導・警告に従わず違反行為を継続した場合で、悪質・危険な交通違反の一例として
- ・ 指定場所一時不停止、信号無視、遮断踏切への立入り
- ・ 傘さし運転、イヤホンを付けながら運転、二人乗りなどが取締り対象となります。



北海道警察官募集!

～道民とともに 道民のために～

北海道警察は、多岐に渡る仕事のやりがいはもちろん、私生活も大切にする組織です。

休暇や給料、育児や介護との両立等、私生活も充実させたい方にとって魅力あふれる組織です。

北海道警察では、各種説明会やイベントを開催しています。興味がある方は気軽に美幌署までお問い合わせください!



刃物の積みっぱなしに注意!

山菜採りのシーズンになり、車に鎌やナイフといった刃物を車に積む機会が増えますが、使い終わったら必ずこれら刃物は車から降ろしてください。使う時だけ、積むようにしましょう。積みっぱなしにしていると刃物の形状によっては、

銃砲刀剣類所持等取締法違反で検挙される可能性があります。



美幌警察署

72-0110

仲町交番



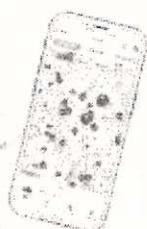
美幌署HP



落とし物検索届出用QR

北海道警察公式防犯アプリ「ほくとポリス」で安全安心!

アプリにはあなたを守る機能が搭載されています。



防犯マップ

- ・ 身近なエリアの事件を確認
- ・ マイエリアの不審者情報はプッシュ通知でお届け



ちかん撃退・防犯ブザー

- ・ 表示画面で、周囲の人に助けを求めたり、痴漢に警告
- ・ 自分の位置を家族などに送信
※アプリ登録されている者に限る

インストールはこちらから



福住管内の事件・事故

(1月16日～
2月15日まで)

- ・事件 0 件
- ・交通事故
 人身事故 0 件
 物件事故 2 件

3月



HP 北海道警察公式防犯アプリ
ほくとポリス



美幌警察署 落とし物の
ホームページ検索・届出用

運転免許更新時講習 (3月)

- ★優良運転者講習(30分)
5日、19日 13:00～
- ★一般運転者講習(1時間)
12日 13:00～
- ★違反運転者講習(2時間)
5日、19日 14:00～
- ★初回運転者講習(2時間)
12日 14:30～

場所 美幌町民会館

※ 美幌警察署で、免許更新の手続きを終えてからの受講となります。

お早めにご運転免許証の更新手続き

令和8年4月1日から 自転車違反にも 青切符!

16歳以上の自転車運転者がした一定の違反が交通反則通告制度(青切符)の対象となります。

※ 交通反則通告制度とは? ※
 運転者が一定の反則行為をした場合、一定期間内に反則金を納めれば、刑事裁判や家庭裁判所の審判を受けずに事件が終結される制度です。

- 対象違反一例
- ・信号無視 6,000円
 - ・一時不停止 5,000円
 - ・右側通行 6,000円
 - ・携帯電話使用等(保持) 12,000円
 - など

- 守ろう! 自転車安全利用5則
- ・車道原則、左側を通行
 - ・歩道は例外、歩行者を優先
 - ・交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
 - ・夜間はライトを点灯
 - ・飲酒運転は禁止
 - ・ヘルメットを着用



びほろ峠

福住駐在所
72-8154

オンラインで落とし物の検索・届出ができます

昨年9月末から、落とし物(遺失物)の検索や届出が、(パソコンやスマホなどから)オンラインでできるようになりました。
 オンラインでの受付窓口は、警察庁のホームページ(以下、HPと表記)なので、これを利用して検索・届出をする際は、

- ① 同HPに直接アクセスする
- ② 本紙左側の「落とし物の検索・届出用」のQRコードからアクセスする
- ③ 道警HPの「落とし物」または「申請・手続き」からアクセスする方法で利用できます。

従来の、警察署や交番に直接赴いたり、電話で届出することも可能です。

～オンラインでの落とし物の検索・届出の流れ～

- 1 上の①②③で「遺失物法関係(落とし物の検索、届出等)」のページに行く。
- 2 同ページ内の項目「1」の利用案内を確認する。
- 3 同ページ内の項目「2」から、
 - 検索の場合: 「落とし物・逃げた動物を探す」を押す→表示される注意事項を確認し、その下の「注意事項を確認しました。」を押す→画面一番下の「次へ進む」を押す→「落とし物検索」のページが開き、指示に従い入力。
 - 届出の場合: 「落とし物をした届(遺失届)を出す」を押す→表示される確認事項全て「はい」を押して同意したうえで、画面一番下の「次へ進む」を押す→「遺失物オンライン申請」のページが開き、指示に従い入力。

令和8年度
第1回北海道警察官
採用予定人員

男性A区分	140名程度
男性B区分	40名程度
女性A区分	50名程度
女性B区分	20名程度

受付期間
3月1日(日)～4月10日(金) 17:00まで

1次試験日
4月26日(日)

採用試験受付中!

※ 問い合わせ先 美幌警察署 (0152) 72-0110

刃物の車内放置、絶対ダメ!

以前何かで使った鎌やナイフ、包丁などの刃物を車内に放置していませんか。
 使用する際以外で、いわゆる刃物を携帯・所持していた場合、「業務その他正当な理由のない携帯・所持」として、銃刀法違反で検挙される可能性があります。
 「護身用」も理由になりません。
 昨年、美幌警察署管内においても、同法により検挙されている人がいます。
 人を殺傷する性能を有する刃物を携帯・所持することの重大性や危険性を理解し、安易に刃物を車内に放置したり、持ち歩いたりしないようにしましょう。

融雪期は

発行：福住駐在所

泥 はね運転に 要注意



気温上昇による雪解けにより、道路に泥や水たまりが目立ってきました。

運転の際は、安易に踏んで、歩行者や他車などに嫌な思いをさせないように心掛けて下さい。

道路上の水たまりや泥が溜まっている場所を通過する際は、泥水がはねないように、速度を落としたり、避けて通るようにしましょう。



融雪期の各種事故防止!

よ美幌

行 美幌警察署
上美幌駐在所
TEL 73-2816



ホームページQR

気温が上がリ、雪解けが進むと

○落氷雪による事故

○雪下ろし作業中の事故

が多発します。

事故を防止するため

○氷雪がせり出した軒下には近づかない

○落氷雪の危険がある場所には、看板やロープ

などにより注意喚起する

○雪下ろし作業時は、複数で行い、命綱や安全帯

を必ず装着する

ことを徹底しましょう。

また、道路では、日中に解けた氷雪が、日没以降の気温低下により凍結することで、交通事故が多発します。

交通事故防止のため

○路面状況に応じた運転

○スピードダウン

を徹底しましょう。

農作業をされる方は

○作業機の点検をする

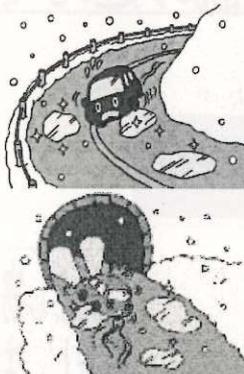
○作業に適した服装をする

○油断しない

ことが作業事故防止につながります。

○油断しない

ことが作業事故防止につながります。



詐欺に注意!

北海道では、架空料金請求詐欺などの特殊詐欺被害やSNS型投資・ロマンス詐欺被害が多発しています。犯人はあらゆる手段を使ってあなたからお金をだまし取ろうとします!

自分は絶対にだまされないから大丈夫とは思わないでください!

お金を振り込む前に家族や町役場、警察などに相談してください!

「詐欺電話がきたら#9110」



不法投棄事案多発!

美富・栄森・野崎地区で不法投棄事案が連続発生しています。

○人目のつかない場所

○市街地の道端や畑、空き地

などで多く発生しています。

不審者や不審車両を見かけた時は110番通報をお願いします。

不法投棄は

5年以下の懲役又は

1千万円以下の罰金

(法人の場合は3億円以下の罰金)

が科せられます!



警察官募集中!

警察官採用試験が実施されます!

○受付期間

3月1日～4月10日

○一次試験

4月26日

警察官の仕事は幅が広く、個性を生かせる職場です!

興味のある方は

上美幌駐在所

まで御連絡ください!

まで御連絡ください!



刃物は車から降ろす!

山菜採りのシーズンを迎え、車に

鎌やナイフ

などの刃物を積むことがあると思います。

使用後に降ろさないと刃物の形状によっては検挙されます!

検挙されます!

刃物の形状によっては

検挙されます!

検挙されます!



上美幌駐在所管内事件及び人身事故発生状況(2月12日現在) 事件・人身事故発生なし

落とし物をしたと思ったら、 拾われてきていないか確認！



落とし物検索・届出用 QRコード

左のQRコードを読み込んでください。

遺失物法関係（落とし物の検索、届出等）

2. 次の4つのメニューから一つ選択してください。

◎ 落とし物・逃げた動物を探す

◇以下の注意事項を確認していただいた場合は、「注意事項を確認しました」をクリックして、次へ進んでください。

- ・上記の当サイトご利用案内を読み、検索できる都道府県警察に限りがあること等を確認してください。
- ・当サイトでは、遺失物法に基づき警察署等に届出されている拾得物件の情報を公表しています。
- ・警察署等に拾得物件が届けられてから検索が可能になるまで時間がかかります。また、名前など個人情報は検索できません。
- ・情報の更新にはタイムラグがあるため、遺失者に返還されたものが掲載されている場合があります。
- ・遺失物法の定めにより売却や廃棄その他の処分をした拾得物件も表示されている場合があります。
- ・公表期間は、遺失者に返還するまで又は保管期間満了日までです。
- ・お急ぎの場合は、落とし場所を管轄する警察署または最寄りの警察署にお問い合わせください。

注意事項を確認しました。

「落とし物・逃げた動物を探す」を選択し、注意事項を確認しチェックした上で、画面下部の「次へ進む」を押してください。

検索条件 戻る

落としの日 2025/01/20

落とし場所
都道府県 市区町村 不詳を含む

場所の種類 絞り名

落とし物
種類 品名

物品名から検索
 キーワードで検索

・ 落としの日
・ 落とし場所
・ 落とし物
を入力すると検索できます。

※ 検索しても該当する物がなく、届出が必要な場合は、
美幌警察署にお問い合わせください。

TEL 0152-72-0110

あなたの 心

疲れていませんか…？



- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

(厚生労働省うつ対策推進方策マニュアルより抜粋)

上記の項目が2項目以上、また2週間以上、ほとんど毎日続いている場合にはうつ病の可能性があるので、医療機関、保健所、精神保健福祉センターなどに相談しましょう。このほかに、眠れなくなったり食欲がなくなったりすることもよくあります。

強すぎるストレスは、うつ病の原因になります。また、生きている限り、ストレスはつきもので、ストレスを完全に避けることはできません。心の健康を保つためには、日常生活のなかのストレスと上手につきあうことが大切です。

美幌町

ストレスと上手につきあう日常の心得



適度なストレスは緊張感をもたらし、活力のもとになりますが、強すぎるストレスは、心にダメージを与えます。ストレスをためこまない生活をこころがけましょう。

今日できなかつたら明日やる

たとえ何か失敗したとしても、落ち込まず気持ちを切りかえることが大切。「まあ、何とかなるだろう」「今日できなかつた分は明日にまわそう」くらいの楽天的な考え方を持って気楽に構えると視野が広がるものです。



運動は自分のペースで

適度な運動をすることは、身体的にも精神的にも好ましいことですが、競争するスポーツは逆にストレスがたまることも。自分の好みに合った運動を自分のペースで行いましょう。



趣味を持ち、仲間をつくる

「職場の仲間と飲みに行きストレス発散！」もよいですが、できれば趣味などの共通した職場以外の人と交流をもちましょう。職場、家庭以外の第三の場所を持つことで、ストレスを持ち越さなくなります。



楽しい時間は天引きで

心身に良いことをする時間ははじめから天引きして、1日のスケジュールに組み込んでおきましょう。「時間があまったから運動しよう」というのではなく、手帳にスケジュールとして書き込んでしまいましょう。



ものの見方を変えてみる

左は『ルビンの盃(さかずき)』と呼ばれる絵です。見方によっては、盃に見えたり、向かい合っている人にも見えます。つまり、人間は様々な状況に応じて、自然に柔軟にももの見方を変えることができます。あなたは、一つだけの頑固なものの見方にとらわれていませんか？



ストレス解消ってなんだろう？

健康な心のメカニズム

わたしたちは、ストレスを感じると、それを受け止めたり、跳ね返したりする行動を無意識に行って、ストレスを解消しています。それが、どのようなメカニズムなのか、健康な心を空気の入った風船にたとえてみましょう。

①【跳ね返す】

外からのストレスに対して正面から立ち向かい、跳ね返します。様々な不満や葛藤に耐えて乗り越えようとするのがこの場合です。



②【抜く】

心が破裂する前に、心の中にたまったエネルギーを言語化・行動化して発散させます。愚痴を言う、体を動かす、やけ食いするなど。

③【逃がす】

こころの有り様をうまく変化させることで、ストレスを回避します。状況に応じて柔軟に考え方を变えることなどがこれにあてはまります。



ストレスを感じたらすぐ実践

7ステップ リラックス呼吸法

なるべく一人になれる
静かな場所で…

1 いすに深く腰掛ける。

2 手を両側にだらんとたらし
して力を抜く。

3 軽く目を閉じて、呼吸
に集中する。



4 息を吸いながら、鼻、口、肺に空気が満ちていくことを意識し、息を吐きながら、空気が出て行くことに気持ちを集中させる。

5 簡単な言葉を頭の中で繰り返す。
(幸福、安心、愛など、安らぎを覚える言葉であれば何でもよい。)

6 呼吸に向けていた意識を、言葉に向ける。

7 今度は逆に呼吸に注意を戻し、息を吸ったり吐いたりするたびに言葉を繰り返す。



あなたのまわりに 危険信号を発している人は いませんか？

家庭や職場で…

- ★ 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ★ 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
- ★ 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- ★ 周囲との交流を避けるようになる
- ★ 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
- ★ 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ★ 飲酒量が増える など

(厚生労働省うつ対策推進方策マニュアルより抜粋)

ぼーっとしている
ことが多く、以前よりも
能率が落ちている…

常にだるそうで
元気がない

言動が変化したり、
身なりに気を使わなく
なった



「うつ病」の可能性が 있습니다。

- ・ 睡眠障害がある場合やうつの症状が強くて日常の仕事、家事などが困難である場合は、休養と治療を勧めましょう。
- ・ 保健所、精神保健福祉センターや医療機関(精神科、心療内科、かかりつけ医)などで相談するよう勧めましょう。必要に応じて付き添いましょう。
- ・ 本人が受診したがないときは、本人が信頼している家族、先輩、友人などから受診を勧めてもらいましょう。
- ・ 治療が始まったら、本人の回復のペースに配慮して、支援しましょう。
- ・ 無理に外出・運動・気分転換を勧めることは避けましょう。

うつは自分では気づきにくいものです。

ご家族や会社の人など身近な人が、一緒に相談機関を訪ねたり、
受診したりすることが大切です。

