

われらが母校！！

北九州市立菅生中学校通信 その7 文責 田中彰一

○3年生の修学旅行を終えて

5月28日（日）から30日（火）まで3年生と修学旅行に行ってきました。私にとっても生徒諸君と寝食を共にする楽しい行事でした。出発式では「とにかく全員が元気に無事に帰ってくることを」お願いしました。三日間の天気は初日から順番に晴れ → 雨 → 曇りといった模様でした。でも3年生の状態は常に快晴でした。自覚と責任をもって行動する姿には今後の成長を大いに期待することができました。もう一つだけ、感じたことを率直に書きます。それは3年生の先生方の「きめ細やかな対応」に感心したことです。学年主任の先生を中心に丁寧な準備が行われていました。修学旅行を成功させようという熱い思いです。生徒の皆さんに対する温かい配慮を随所に観ることができました。さて、北九州市では現在、修学旅行の見直しが行われています。これまで3年生で実施されてきた修学旅行が2年生に移行します。2年生は来年の1月に実施の予定です。少しずつ準備をしていきましょう。1年生も実施時期は未定ですが2年生での実施になることと思います。その前に今週は「ふれあい合宿」が予定されています。体調管理には、くれぐれも気をつけてください。

○テンション・リダクションに注意を

「家に帰りつくまでが〇〇です」という台詞を聞いたことがあると思います。これはテンション・リダクションに配慮した言葉です。重要な場面に挑むとき、誰もが乗り越えるための気構えや身構えをつくります。同時に緊張感も高まります。でも、その出来事が終わると少しずつ緊張感はなくなっていきます。緊張感が強ければ強いほど反動も大きく、無防備な状態になってしまうのです。これが、テンション・リダクションです。わかりやすくいえば「緊張の糸が切れた状態」です。「気が抜ける」と思わぬミスをしてしまいます。人間は緊張し続けることはできません。でも自分で調整することはできます。緊張とリラックスを上手にコントロールできるようになりましょう。