



コミュニティ・スクール太宰府市立太宰府東中学校

東の風

令和8年9月1日（火）第5号 文責：校長 高良 悦子



7月28日午後に発生した令和8年熊本地震では、熊本県を中心に大きな被害をもたらしました。亡くなられた方々へのお悔やみと、被災された方々へのお見舞いを申し上げます。また、千葉豪雨災害など、国内外での自然災害についてのニュースに、大変心を痛めているところです。猛暑の中、災害関連業務に携わる全ての方々に敬意を表すとともに、どうかご自愛いただき、一日も早い復興を願っております。

地域とともに学ぶ防災～資源回収・合同防災教室を実施しました～

8月22日（土）に、PTA 資源回収と合同防災教室を行いました。朝の時間帯には、各地区で地域の皆様や保護者のご協力のもと資源回収を実施しました。ご協力いただいた皆様、心より感謝申し上げます。

その後の「合同防災教室」では、学校・家庭・地域が連携し、学年ごとにテーマを設定して防災についての学びを深めました。



【県防災企画課の方の講話の様子】

○1年生（ハザードマップ作り）

夏休みにタブレットで撮影した地域の危険箇所の写真を活用し、グループごとにハザードマップを作成しました。自分が住む地域を知り、その現状や改善点について関心を高める機会となりました。

○2年生（避難所運営ゲーム「クロスロード」）

体育館にて、避難所運営における様々な課題について判断・議論するゲーム形式の学習を行いました。地域の活動に主体的に関わり、地域の一員としての自覚を養いました。

○3年生（避難についての講話・地域学習）

県防災企画課の方々や自治会長様から講話をしていただき、避難における「自助・共助」の考え方や地域における災害への備えについて学習しました。最高学年として、地域をより良くしていこうとする意識と実践力を高める貴重な時間となりました。

今回の活動を通して、生徒たちは自身の安全を守る知識だけでなく、地域の一員として貢献することの大切さを実感した様子でした。ご協力いただいた県防災企画課の皆様、自治会長の皆様、そして地域・保護者の皆様、誠にありがとうございました。

心と体の調子を整える「ストレスマネジメント」

～公認心理師・臨床心理士 平尚江(たいらひさえ)先生のご講演より～

前期後半が始まりました。環境の変化や行事への緊張などから、子どもたちの心や体に疲れが出やすい時期です。先日、職員研修で平尚江先生からご講演いただいた内容をもとに、学校やご家庭でできるストレスケアのポイントを一部ご紹介します。



例1 「ヤシの木呼吸法（背伸びストーン）」でリラックス

イライラや不安を感じたときは、まず、まっすぐに立った姿勢で5秒間くらい息を吸いながら両腕を上まっすぐ伸ばし、背伸びをします（両手の指を大きく開く、つま先立ちになる）。そして、大きく息を吐いて両腕を脱力しストーンと下ろす呼吸が効果的なのです。座ったままでもいいそうです。

例2 「怒り」との上手な付き合い方

誰もが持つ自然な感情ですが、怒りを感じたら6秒待ち、怒りのピークをやり過ごす方法（6秒法）です。「6秒待つ（心の中でゆっくりカウントダウンする）」心の中で「心を落ち着かせる言葉（よし切り替えていこう、私は大丈夫、など）」をゆっくりと（又は、繰り返し）唱えるなど、気持ちが高ぶったときに使うといいそうです。

例3 ネガティブな感情の緩和「バタフライハグ」

目を閉じ、自分で自分を抱きしめるようなイメージで、両手を交差させて胸の前に置きます。ゆっくりと深呼吸を繰り返しながら片手ずつ交互にトントンとやさしくたたきます。1～2分ほど（又は気持ちが落ち着いてくるまで）繰り返します。

子どもたちが自分の心と体を大切に過ごせるよう、ご家庭、地域と連携して見守ってまいりたいと思います。気になることがございましたら、お気軽に学校へご相談ください。