

年度末にあたり

平成29年度も残り僅かとなりました。この1年間、教職員の皆様のご尽力で素晴らしい教育活動を実践できたことに改めて感謝申し上げます。

さて、現在の北海道の人口は約540万ですが、12年後の2030年には約470万、32年後の2050年には約360万、その頃は日本の人口も1億を切り、約9700万と推計されています。人口減少が急速に進む中、広域分散型の本道における地域の活性化は喫緊の課題であり、本校でも来年度から国の地方創生でもあるコミュニティ・スクールの導入に向けて地域活性を目指しているところです。今後も日高町の創意工夫により、各種取組が主体的に広がっていくことを期待しています。人口問題だけではなく、地域住民のふるさとへの想いやふるさとを愛する気持ちが、これからの地域を支えていく上で大切なのではないかと思います。

これから本年度内の告示が予定されている新しい高等学校学習指導要領では、「総合的な学習の時間」が「総合的な探究の時間」に改善されることとなっています。こうした時間を活用して、高校生が地域の課題解決に取り組み、若い感性や柔軟な発想力で地域の活性化に向けた方策を提案するなどして、150年を迎えた北海道の未来を力強く担っていくことを期待しています。

日高町社会教育委員の会議

2月5日(月)14:00から日高町門別総合市民センターにおいて、「平成29年度 第二次日高町社会教育中期計画策定委員会、日高町社会教育委員兼図書館・郷土資料館協議会委員の会議」が開催されました。

今回は平成25年度からの5カ年評価及び、来年度から5カ年の中期計画(案)の確認と、日高町子ども読書活動推進計画について会議で承認されました。今後、町教育委員会で審議し、2月20日(火)日高町議員協議会で決定することになります。

これまでの事業と大きな変動はありませんが、ライフステージの分類方法(幼年期、青少年期、成年期、高齢期)がコンパクトにまとめられ、各ステージで日高町民が明るく、元気に張り合いを持って生活できるような町の活動が計画されました。

心と体の健康づくりセミナー

2月6日(火)14:30から日高合同庁舎4階講堂で「平成29年度 心と体の健康づくりセミナー」が開催されました。近年、教育職員のストレスが及ぼす様々な症状や予防に関して確認し、学校職員のメンタルヘルス対策の一環として開催されました。

研修会の冒頭、日高教育局企画総務課長の高橋和孝様から、職場の労働安全対策のためメンタルヘルスの対応は早期発見と対応が必要である。今年度、全道で180名の精神疾患による教職員があり、その対応に向けて喫緊の課題である。また、国では労働安全衛生法(H26)が制定され、道や市町村でもストレスチェックが実施されている。各教育機関で職場の環境改善や教職員相互の雰囲気づくりが大切であり、今後の取組の充実を管理職、養護教諭、関係職員が取組の充実を図っていただきたい。

道教委としてもメンタルヘルス対策として、ホテルライフオート札幌に相談窓口や、電話相談を実施しているので、各教職員にご紹介願いたい。

その後、講話「ストレスが及ぼす心と体への影響」として、講師 北海道教育庁教育職員局福利課健康支援グループ 指導主事 米永弘美様からご講演いただきました。

内容につきまして簡単に記載します。

<ストレスとは?>

ストレスには「ストレス要因(ストレッサー)」、「ストレス反応」、そして「元の状態に戻ろうとする反応」の3つが含まれます。そして、個々の持っている「ストレス耐性」が元に戻す力となります。

「ストレス要因」とは、ストレスを生じさせる外界からの刺激のことであり、社会的要因(職場問題、家庭問題、経済的問題など)は、物理的、化学的、生物学的に比べ、心理的ストレス要因になりやすいと言われています。

<ストレスが関係するところの病気>

- ①うつ病、うつ状態
- ②不安神経症、パニック障害
- ③適応障害
- ④PTSD(心的外傷後ストレス障害)、ASD
- ⑤摂食障害
- ⑥アルコール依存症
- ⑦身体表現性障害 等

<ストレス関連疾患を予防するためには?>

- ①自分のストレスに気がしましょう!
- ②健康診断を受けましょう!
- ③生活習慣に気を付けましょう!
- ④睡眠を十分にとりましょう!
- ⑤ストレスを解消しましょう!
- ⑥誰かに相談しましょう!
- ⑦こころとからだをリラックスしましょう!
- ⑧日記を書いてみましょう!
- ⑨1日1回は声を出して笑いましょう!
- ⑩人生の目標を持ちましょう!

<ストレスと上手に付きあうポイント>

- ①リラクゼーション法を身につける
- ②腹式呼吸のすすめ
- ③ストレッチでリラックス感を味わおう
- ④バランスの良い食事ですトレスに強くなる
- ⑤適度に運動する。 等

講話内容については、抜粋したのですが、現代社会はストレスの要因は個々の対応能力、ストレスの強弱、ストレス期間等がありますが、人間が活動することで大なり小なり障壁はあります。それを逆に活用して器を大きくしていくことも人間としての成長とも言えます。

本校に在籍している生徒の中にも過去から現在に至るまでストレスを抱えている可能性はあります。普段から困った人へ手を差し伸べる優しさ、勇気を培わせる指導の充実をお願い致します。

人事協議について

卒業式を控えて3月は別れの時期でもあります。これまで道教委との協議をすすめて参りましたが、2月7日(水)に道庁別館地下大会議室で人事協議が開催されました。

この人事協議は、転出転入に係る教職員の異動で、学校活性化を図る目的で実施されていますが、本校から転出される教職員は、今まで本校の教育活動を様々な場面で支え、多大なご尽力をいただきました。次の新天地でも是非ともご活躍されることを祈念いたします。

さて、残って本校の歴史・伝統を継承し、さらに発展させるためには、今後の年度末の引き継ぎ作業が大変重要となります。学校教育活動が停滞することなく、生徒が伸び伸びと充実した学校生活を送るため、今年度も残り1ヶ月余りとなりましたが、お互いに健康に留意しながら頑張っていきたいと思います!

なお、正式な内示等は3月中旬になりますので、関係の教職員につきましては、大変重要な時期となりますので、くれぐれも心身共にご自愛くださいますよう、重ねてお願い致します。