

# 田原中学校地域協議会だより(生徒用)

令和8年2月 発行責任者 副校長

Q 「地域協議会って何？」

A 「地域協議会は正式には“魅力ある学校づくり地域協議会”と言います。『学校や子供たちのために何かしたい』という思いをもった組織のことです。地域の子供を心豊かにたくましく育むため、共に考え、協力し、地域ぐるみで子育てに取り組んでいます。」

「地域協議会」は、宇都宮市内の全ての市立小中学校ごとにあり、学校を拠点として、それぞれの地域の特性を活かした活動を行っています。

田原中学校地域協議会では、「子供たちには様々な経験をしてほしい。いろいろな人と関わってほしい」という学校の願い、「子供たちのために何かしてあげたい。地域に貢献したい。」という地域の思いから、たわら未来塾や教育講演会、音楽のつどい、親子星空観察会、校内環境整備活動、あいさつ標語の募集、敬老の日のメッセージカード作成、さくらの杜訪問などを行っています。何らかの形で全校生徒が活動に参加しました。ボランティアに参加した生徒の皆さんも含め、ありがとうございました。

さて、地域協議会長様から生徒の皆さんへ、メッセージをいただきましたので紹介します。

皆さんよく眠れていますか

田原中学校地域協議会長 田中 孝男

私が読んだ本で、皆さんにぜひ紹介したい本があります。テレビでもお馴染みなので、ご存じの方もいるかと思います。筑波大学国際統合睡眠医学研究所の柳沢正史先生監修の「睡眠の超基本」です。

最近私は、テレビで先生の話を拝聴させていただきました。この本は、それより前に既に拝読させていただいており、私自身いかに効率よく働き方をするか等考える時があり、睡眠時間を短くして、やるべきことを早く処理しなくてはならない等常に頭から離れない事で睡眠不足になり、よく昼食後に睡魔に襲われ、30分程度昼寝をすることが日常でした。そのような時に、柳沢先生のこの本に出会い、睡眠の大切さを改めて考えさせられました。

この本は、一つ一つの項目が端的に説明しており、とても分かりやすく監修しているので、中学生の皆さんでも十分理解できる内容になっています。併せて、「この睡眠の取り方は私に当てはまることだ」とか、「えっ！ そうなの？」と気づかせてくれる事が多く書いてあります。幾つか抜粋して紹介します。私が感じたことをお話しします。「寝る子はよく育つ」皆さんも聞いたことがあるのではないでしょうか。柳沢先生はそれを実証しております。

一つ目は、よく眠ったの方が効率が良い。睡眠不足が脳に与える影響は大きい。テスト前の一晩漬けは効果なし。睡眠不足からくるストレスは学習意欲やモチベーションを下げるとも書いてあります。

二つ目は、しっかり睡眠をとると記憶力が高まると書いてあります。睡眠は様々な役割をもっている。記憶を整理定着させる効果が大きいようで、テスト前に徹夜で暗記する方法は、脳に定着しないそうです。

その他、本書の内容には前にも話しました「えっ！ そうなの」と気づかされることが数多く、分かりやすく監修されています。

皆さんに、睡眠の大切さを認識していただき、誤った考え方で過ごすのではなく、柳沢先生が言うように、睡眠をよく取る。よく眠った方が何事にも効率が良い。ということを理解し、柳沢先生の言葉を借りれば「質の良い睡眠を取りましょう」そして、よく眠り、心と体、そして、脳の健康にも気を配り健康に過ごしましょう。

田中孝男会長



PTA奉仕活動の時の様子



会議の様子



# ○ 地域協議会の活動の一部を紹介します。

様々な場面で、協力してくれた生徒の皆さん、ありがとうございました。

たわら未来塾の様子



避難所ワークショップの様子



たわら未来会議の様子



親子星空観察会の様子



音楽のつどいの様子



天体観測会の様子

