



“無い”ことを憂うのではなく“有る”ものを最大限に活用する

校長 猪瀬 政幸

先日行われたオリンピック・パラリンピック講演会で、選手たちの、とても片足を欠損しているとは思えない素早い身のこなしや、躍動感あるプレーを見て大変驚きました。特に印象に残ったのは、「無いものをどうにかしようとしても、どうしようもない。有るものを最大限に活かすことを考える」という一人の選手の言葉です。もちろん障がいによって不便なこともあるのですが、それを憂いても何も始まらない。有るものを有効に使えばいい、という発想です。だから、競技中も競技をしていないときも、選手たちは皆さん、とても前向きで明るく生き生きとしています。

これは我々にとっても同じことが言えるのではないのでしょうか。人と比べて無い物ねだりをしてもしようがない。ましてや、人を妬んでいても自分にとって何の得にもならない。自分の良いところを伸ばしていけばそれでいい。そんなことに改めて気づかされた言葉でした。

明日から12月。特に3年生にとっては進路決定に向けて大事な時期になりました。人は人、自分は自分。改めて自分自身を見つめ直し、自己実現に向けて突き進んでください。1、2年生もそれぞれ校外学習に向けて仲間と協力しながらしっかり取り組んでいってください。

「ロードレースを終えて」 (11月朝礼での校長講話より抜粋)

ロードレースで皆さんと一緒に走ることができてとても楽しかったです。合計10kmも走るなんて十数年ぶりだったので、結構疲れましたが、心地良い疲労感と達成感を味わえました。

実は、この走り終えた後に、身体は疲れているはずなのに、心地良い気分になるのには理由があります。

それは、「ドーパミン」という神経伝達物質(ホルモン)が体内で分泌され、それが脳に働きかけることによって「幸福感」や「やる気」を起こさせるのです。では、どんなときにドーパミンがたくさん出るのかというと、それは、褒められたり、目標を達成したときです。「やったぞ〜」とか「やりきった〜」と感じたときに、大量のドーパミンが放出されます。

ドーパミンは単に運動するだけでも出てきます。さらに、マラソンのように、練習すればするほど確実にタイムが上がるような種目は達成感を得やすいので、走れば走るほどドーパミンがどんどん出てきます。その幸福感が病みつきになって、「よし、もっと速くなるぞ」とか「今度は10番以内にはいるぞ」「次は1位を狙うぞ」などと、次々にドーパミンの刺激を得たいという欲求が無意識のうちにはたらくのです。中毒のようなものですね。

運動に限らず、目標を達成したときにドーパミンが出るので、勉強でも何でも、比較的達成しやすい目標を立てて頑張るようにすれば、それを達成するたびに幸福感とやる気を常にドーパミンから受け取ることができるのです。だから、一気に無謀な挑戦をするのではなく、スモールステップで比較的達成しやすい目標を設定しながら、一歩ずつクリアしていくやり方が、最終目標まで到達しやすいと言われるのは、そんな理由もあります。

このドーパミンは、少しやっかいな面もあるんです。それは、マイナスな面でも出てしまうところです。

例えば、人の悪口を言って「スッキリした」と感じたことがある人もいるのではないのでしょうか?このスッキリしたという感覚もドーパミンの影響です。ドーパミンの虜になると、ちょっとした刺激では物足りなくなって、1回悪口を言ったら、次は3回悪口を言わないとドーパミンが出てこない、それに慣れると10回言わないと出てこない。そうやって、マイナス面でもどんどんエスカレートしていく性質があります。

そうなってしまうと、また別な意味でやっかいなことが起きます。最新の脳科学の研究で、人間の脳は、無意識の中では、人に言ったことと自分に言われたことの区別がつかないのだそうです。

つまり、人に対して悪口を言い続けていたら、それがそのまま自分に言われたこととして脳が勝手に判断してしまい、知らず知らず、どんどんストレスが溜まっていくのだそうです。そんな風にはなりたくないですね。

11月はふれあい月間です。いじめや暴力、不登校をなくしていこうという意識をもって生活するのが狙いです。人に悪口を言うことがダメなのは当たり前。そんなことをしていると自分の方にもどんどんストレスが積み重なっていくこととなります。そうなってしまうより、お互いに褒めたり、認め合ったりしながら、もっとポジティブな面でもドーパミンを出しまくって、皆で幸福感を味わいながら生活しませんか?

◇「東京駅伝」狛江市の代表メンバーが決まりました



都内中学 2 年生による、第 10 回中学生「東京駅伝」大会の狛江市代表が 3 回のセレクション（四中で実施）を経て選ばれました。今回で 10 回目を迎えるこの大会は、中学生の健康増進・持久力等の体力向上、公正・協力等の態度の育成、努力・忍耐等の精神力の向上を目指しています。平成 31 年 2 月 3 日（日）に味の素スタジアムのアミノバイタルフィールド・武蔵野の森公園特設

周回コースを使い、区市町村対抗で行われます。四中からは狛江市代表の 42 名の内 7 名が選ばれました。選手は 10 月から真剣に練習を重ねてきました。当日の活躍が期待されます。

【男子】清水爽蒼 鈴木弦 須古祐智 新居舷
【女子】荒木花奈 芹澤遥佳 ラマザデ昇架

◇国際理解教育を行いました



11 月 10 日、小学校で校長をされている永井晋（ながいしん）先生を講師にお招きして、国際理解教育の講演会を行いました。先生は、2001 年 9 月 11 日にアメリカで起こった同時多発テロの時に現地におられ、その体験も交えて外国の教育や世界の現状についてお話をいただきました。生徒は、社会の中で自分たちはどんなことができるだろうか等について考えました。生徒には、日本の文化や歴史についても勉強を深め、多様性について理解し受け入れて行動できる力をつけてほしいと考えます。

◇オリ・パラ講演会を実施しました

11 月 27 日、日本パラバレーボール協会から、シッティングバレーボール全日本代表監督と選手、スタッフの皆さんを講師としてお迎えし、シッティングバレーボールを通して楽しく交流を行いました。選手、監督からこの競技との出会いやルールについてお話を伺った後、一緒にゲームもさせていただきました。みなさんは終始とても明るく、生徒も教員もおおいに楽しみました。とても貴重な体験をすることができました。



◆12 月の主な行事

日	曜	予 定	16	日	
1	土		17	月	生徒会朝礼
2	日	狛江市立中学校親善ソフトボール大会(一中)	18	火	SC
3	月	全校朝礼	19	水	職員会議
4	火	三者面談 安全指導	20	木	避難訓練
5	水	三者面談	21	金	大掃除
6	木	三者面談	22	土	
7	金	三者面談	23	日	天皇誕生日
8	土		24	月	振替休日
9	日		25	火	終業式
10	月	三者面談	26	水	冬季休業日始
11	火	SC	27	木	
12	水	専門委員会	28	金	
13	木	狛江探検⑤⑥(1)	29	土	
14	金	中央委員会	30	日	
15	土		31	月	大晦日

SC: スクールカウンセラー来校日

