



対話と信頼、そして感謝の心が実を結ぶとき

校長 猪瀬 政幸

今週早々、女子テニスの大坂なおみ選手が、全米大会に続き全豪大会でも優勝し、日本人初の世界ランク1位になるというニュースが飛び込んできました。私もかつてテニス部の顧問を務めたり、自分でも草大会に出場していたこともあるので、以前から大坂選手の活躍には注目していました。

「スポーツも含め、あらゆる勝負事の敗北の99%は自滅である」という言葉があります。実際にプレーした経験がある人はわかると思いますが、テニスはメンタル面が大きく影響するスポーツの一つです。実際、大坂選手も以前は精神的な乱れから自滅するケースが何度もありました。しかし、コーチやスタッフ、ご両親との対話、そこから生まれる信頼関係、これら「チームなおみ」の支えによって、自身の弱さを克服したのでしょうか。

試合後のインタビューでは、対戦相手への敬意や周りの人たちへの感謝の気持ちを伝えることを欠かさない大坂選手。多くの人に支えられているから今の自分があるという思いが、彼女の言葉から感じ取れます。だからこそ、彼女のことを応援したいと思う人が大勢いるのではないのでしょうか。

「もし、本番直前でものすごく緊張していたら」（3学期始業式での校長講話より一部抜粋）

正月に今年の抱負を考えた人も多いと思いますが、例えば、「遅刻をしない」「忘れ物をしない」など否定的な言葉を使った目標を立てた人はいませんか？

目標として「しない」「やめる」という否定的な表現は絶対にダメです。同じことでも「10分早く起きる」「持ち物を前の日に確認する」というように、「やめる」ではなく、「やる」という言葉にしてください。ネガティブな表現を使ってしまうと、どんどんネガティブな感情に落ちいってしまいますので気をつけましょう。

三年生は、いよいよ入試本番を迎えますね。おそらく本番直前はとても緊張すると思います。そんなときにどうしたらよいか、脳科学的な方法を一つアドバイスします。

いざ、試験会場に入ったら、決して「緊張する～」と口に出してはいけません。言葉にするとますます緊張します。だからといって、「落ち着いて」というのもあまりよくありません。落ち着こうと思っただけでは、落ち着くことはできませんから。もし、緊張してきたら、「あーワクワクする」と声に出してみてください。つまり、緊張感を「楽しい」感情に書き換えるのです。

ジェットコースターに乗る前に、緊張で「ドキドキする」とことと、楽しそうで「ワクワクする」とことって似てますよね。「結果が悪かったらどうしよう」と、まだ起きてもない心配をするのではなく、「テストが終わったら、思い切り好きなことやるぞ」と、その先の楽しいことを考えるのです。

このことについて、信憑性のある研究で報告されていて、ある実験のデータでは、「ワクワクする」と考えたグループは、何もなかったグループはもちろん、「落ち着いてやろう」と言ったグループよりも、実際に面接試験や大事な発表会で、緊張しすぎずにできた人の割合がかなり大きかったのです。それだけでなく、数学のテストでは他よりも8%も得点が高かったというデータもあります。

もし緊張してるなと感じたときは、「ワクワクする」と声に出してみてください。万が一、一科目目の出来が悪かった（と感じた）としても、次の試験のことを考えてくださいね。

この話を聞いて勘違いしてほしくないのは、決してネガティブな感情になること自体を否定しているのではありません。人間、誰も不安な気持ちや自己否定的な感情は常にあるものです。そのわき上がる感情を否定して、常にポジティブでいることは無理です。ネガティブな感情を認め、「あ～、今はネガティブになっているな～」と自分自身を客観的に見た上で、ポジティブなイメージや言葉に書き換えていくことが出来れば、さほど苦しまずにすむということです。

以前話しましたが、苦しいことを乗り越えたときに“幸せホルモン”のドーパミンがたくさん出ます。苦しいときほど“苦しい”と考えるのではなく、その後にある“楽しい”ことを考えるようにしていけば、良い結果を招くことにつながると思いますので、皆さんも是非実践してみてください。

◇移動教室を終えて

1月16日～18日、2年生が移動教室に行ってきました。中学校に入って初めての宿泊行事である移動教室では、一面の銀世界、初めてのスキー、宿での分宿など、普段の生活から離れて戸狩の自然豊かな生活を満喫しました。スキーでは疲れや怖さを克服しながらよく頑張り、みんなが滑れるようになりました。初日の夜に作った味噌は、夏の修学旅行までにおいしく熟成していることでしょうか。(二学年主任 安田美佐子)



◇1年生「狛江探検」学年発表会を行いました

1月17日(木)、各クラスの代表班による「狛江探検」発表会を行いました。前々日に各クラス内で発表会を行い、クラス代表を決めました。発表班は壁新聞を掲示し、パワーポイントを使って工夫しながら発表しました。3学期にパワーポイントの使い方を学習したばかりですが、さまざまな機能を使いこなしていて感心しました。生徒はこれからさまざまな場所でプレゼンの機会があると思います。パワーポイントなどの技能の習得とともに、表現力も磨いていってほしいと思います。



◇給食試食会を開きました



1月17日(木)にPTA 給食試食会が行われました。20名程の保護者の方が参加され、にぎやかな会になりました。給食センターの職員からセンターの仕組みや給食の調理法等の話があり、試食を始めました。みなさんおいしいと言いながら完食し、味など給食の評価も上々でした。生徒もたくさん食べてしっかりした体をつくってほしいと思います。

◇教育研究奨励校研究発表会を行いました

1月29日(火)、H30 都教委道徳推進拠点校・市教委教育研究奨励校として研究発表会を行いました。四中は28年度から「考える道徳」「議論する道徳」の実現に向けて、道徳教育の研究を進めてきました。当日は、公開授業、協議会、研究発表、講演を行い、講演では、3年間御指導していただいた東京女子体育大学教授の小林福太郎先生からお話をいただきました。ご来賓の皆様から、授業や生徒の様子、研究内容について多くのお褒めの言葉をいただきました。



◆2月の主な行事

日	曜	予 定	15	金	中央委員会
1	金	安全指導日	16	土	
2	土		17	日	
3	日	東京駅伝	18	月	生徒会朝礼 第3回学校運営連絡協議会
4	月	全校朝礼	19	火	SC ↑
5	火	SC	20	水	中教研発表会 (⑤カット午前授業)
6	水	職員会議 都立校一次出願	21	木	
7	木		22	金	都立校一次入試 試験前により 部活動中止
8	金	避難訓練	23	土	
9	土		24	日	
10	日	都内私立校一般入試(始)	25	月	
11	月	建国記念の日	26	火	学年末考査(国、社、理 音)
12	火	新入生保護者説明会	27	水	学年末考査(数、英、保体) 健康学習(3)
13	水	職員会議	28	木	救急救命(3) 喫煙の害(1)
14	木	専門委員会			SC