



二中だより

第4号
令和3年7月2日(金)
拍江市立拍江第二中学校
TEL 03-3480-8891
FAX 03-5497-7362
<http://www.komae.ed.jp/jh/02>

「やる気スイッチを入れるには」

校長 猪瀬 政幸

放課後の校長室の窓から外へ目を向けると、中庭で部活動に励んでいる生徒たちの様子がうかがえます。そして、吹奏楽部の演奏の音もよく聴こえてきます。この時期は、三年生にとって中学校生活の最後となる公式戦も多く、会場に応援に行く度に、皆さんが真剣に打ち込む姿を目の当たりにし、こちらも一喜一憂してしまいます。

残念ながら、すでに大会が終わってしまった三年生は、気持ちを切り替えて、次の目標に向けて頑張ってください。まだ勝ち残っている部活、そして夏のコンクールに向けて取り組んでいる部活の皆さんは、残り僅かな時間を大切に、練習に精一杯打ち込んでください。結果はどうあれ、何かに真剣に取り組んだ経験は、これからの人生において宝となるはずです。

さて、先月の全校朝会では「幸せホルモン」と呼ばれる神経伝達物質の一つであり、“やる気”や“快感”の源となる「ドーパミン」についてお話ししました。ドーパミンは、何かを達成したときや成果が出た時にたくさん分泌されます。

例えば、部活の試合で得点を決めたり、試合に勝ったり、それまでできなかったことが練習してできるようになったり、あるいは勉強した結果、テストの点が上がった時などです。感覚的には、思わず「よっしゃ〜」「やった〜」と叫ぶような時ですね。当然ですが、大変な苦勞を乗り越えたり、努力を重ねた時ほど、ドーパミンの量が増加します。

残念なことにドーパミンは持続性がなく、時間が経つとすぐに薄れてしまうのですが、それとは逆に中毒性があります。

“もう一度あの快感を味わいたい”という欲望（＝やる気）が起こるわけです。テレビゲームなどにハマって、なかなかやめられないのは、そんな心理を巧みに利用されているわけです。

しかし、このドーパミンを意識してうまく使えば、どんどん自分を向上させることにも利用できます。コツとしては、いきなり大きな目標を掲げるのではなく、ちょっと頑張れば達成できるような目標を定めます。それを一歩ずつ階段を上るようにしていくと、やる気が持続できるのです。

このやり方は、スモールステップ、ベイビーステップなどという言い方で、目標を達成するための一つの方法となっています。例えば、今まで全く勉強していなかった人が、いきなり1時間勉強しようとしても、よほど強い意志がないと挫折してしまう可能性が高いです。それを最初は5分勉強することを目標にすると比較的達成しやすいので、できたときにはドーパミンが分泌されます。これを繰り返していけば、ドーパミンを出し続けられるのです。

皆さんも、今日からドーパミンをうまく使って、目標を達成するということに挑戦してはいかがでしょうか？ちなみに、ドーパミンは運動するだけでも分泌されるので、アスリートたちが苦しい練習を繰り返し行えるのもうなずけますね。



「3年生の校外学習がありました！」

7月1日（木）に3年生の校外学習が八景島シーパラダイスにて実施されました。この行事は昨年度中止となったスキー教室の代替え行事でもあります。新型コロナウイルスの影響を受け、これまで多くの行事が中止や縮小を余儀なくされましたが、感染防止対策を講じながら何とか実施することができました。当日は朝から大雨でしたが、次第に天気も回復し、生徒たちはグループごとで活動を楽しむことができたようです。9月には京都・奈良方面への修学旅行も予定され、事前学習も始まりました。仲間とともに残り少ない中学校生活を大切に過ごしてほしいと思っています



7月の行事予定

日	曜	予定	16	金	離任式(2、3年)⑤⑥ 1年午前授業	SC
1	木	3年校外学習 1年、2年2クラス歯科検診	17	土		
2	金	研究会 ⑥カット SC 再登校 16:00	18	日		
3	土		19	月	学年朝会 大掃除(片付け) 給食終	
4	日		20	火	1学期終業式(zoom) 安全指導/職員会	部活なし
5	月	全校朝会	21	水	夏季休業日始	
6	火	一斉専門委員会・中央委員会 (1学期のまとめ) 45分時程	22	木	海の日	
7	水	1年飲酒喫煙防止・2年薬物乱用防止 小中連携の日(二中)再登校 16:20	23	金	スポーツの日	
8	木	三者面談(1) 午後カット 再登校 16:00	24	土		
9	金	三者面談(2) 午後カット SC 再登校 16:00	25	日		
10	土	保護者会(全)午後 再登校 14:30	26	月		
11	日		27	火		
12	月	生徒会朝会 再登校 16:00 三者面談(3) 午後カット	28	水		
13	火	三者面談(4) 午後カット 避難訓練 再登校 16:00	29	木	1年オリンピック観戦(予定)	
14	水	三者面談(5) 午後カット 再登校 16:00	30	金	2年オリンピック観戦(予定)	
15	木	三者面談(6) 午後カット 3年、2年2クラス歯科検診 再登校 16:00	31	土	3年オリンピック観戦(予定)	

※「SC」はスクールカウンセラーの勤務日です。(直通電話 5438-3512)

「大規模改修工事を行います」

この夏休みに本校では校舎の大規模改修工事が予定されています。2年計画で、本年度は西側、来年度は東側校舎の工事を行います。また、再来年度は校庭改修も計画されています。この夏休み（一部は9月まで）は、2、3年生の教室の床や壁をきれいにし、西側トイレ（1～4階）も新しくなります。また、事務室・職員室部分を改築し拡張します。工事期間中は校舎北側と中庭が資材置き場となり、多くの工事関係者が作業をしています。来校の際には誘導員の指示に従い、安全面には十分注意してください。ご理解ご協力をお願いいたします。

※8月2日（月）～15日（日）まで、体育館アリーナの床改修工事も行います。8月2日（月）～6日（金）の期間は、アリーナ使用の部活動は狛江三小の体育館を借用して行います。