



# 二中だより

第5号  
令和3年9月1日(水)  
柏江市立柏江第二中学校  
TEL 03-3480-8891  
FAX 03-5497-7362  
<http://www.komae.ed.jp/jh/02>

「校舎改修工事が進む中、2学期がスタートしました」 校長 猪瀬政幸

夏休み中に本校舎西側とアリーナ床の改修工事があり、2、3年生の教室や廊下がきれいになりました。教室の黒板下には木製のパネルがはられ、24時間換気設備も設置されました。廊下にも各階にターコイズブルーのシンクの水道が新設されました。いつまでもきれいに、そして大切に使ってほしいものです。トイレの改修は9月中旬までかかるので、もうしばらく辛抱をお願いします。

さて、新型コロナウイルスの感染拡大が進む中での新学期となり、残念ながら9月上旬に予定していた3年修学旅行や2年校外学習もやむなく中止（延期）となってしまいました。現時点で学校を介する陽性者等は出ていませんが、予断を許さない状況にあることは事実です。自分一人が、いくら注意した生活を送ったとしても、周囲がそうでなければ、感染してしまうリスクは高くなってしまいます。「自分は大丈夫だ」という思い込みを捨て、自分や家族を守るため、そして、友達やその家族の生活や命を守るため、今一度、気持ちを引き締めて、一人ひとりが感染対策を徹底していきましょう。また、体調がすぐれないときは、無理に登校しないようにしてください。



## 「たのしむことが一番!？」(始業式講話より)

この夏はオリンピックをテレビ観戦していた人も多かったのではないのでしょうか。皆さんは、どの競技、どの選手、どのシーンが印象に残っていますか？

私個人としては、1番は女子バスケットボールチームが銀メダルに輝いたことです。体格的には劣るものの、強豪国を次々に撃破し、絶対王者のアメリカと互角に戦っていました。勝っても負けても、選手たちがみんな笑顔でいたことが印象に残っています。

そして何より衝撃的だったのが、スケートボード女子で、十代の選手が大活躍したことです。彼女たちの競技の様子を観ていて何を思ったかということ、「たのしむ」ことが大切だということです。

私のような年代の人間にとって、スポーツは、つらく苦しい練習、厳しい先輩、汗と根性、歯を食いしばる、そんなイメージが焼き付いています。名作アニメ「巨人の星」の世界観ですね。ところが、スケボーの女子選手は、わずか12、3歳という年齢で、他の有力な選手が次々と失敗する中でもニコニコ笑顔を見せながら、難しい技を次々と簡単そうに決めて、金メダルや銀メダルを取ってしまいました。

もちろん、そのためには当然、基礎練習を何度も何度も重ねてきたのでしょう。多くの人は、そういった単純な反復練習は、つまらない、面倒くさい、と思ってしまいがちです。ましてや、人にやらされているとなったら、ますますやる気が出ません。基礎練習が大切だと頭でわかっている、それが日々の習慣になるまで続けることは難しいものです。

しかし、つらい、苦しいという感情よりも、「たのしい」という感情の方が大きかったのではないかと、彼女たちの表情やしぐさから想像できるのです。「たのしむ」という言葉は一般的に「楽しむ」という漢字が使われます。おしゃべりを楽しむ、映画を楽しむ、といった具合に、単純に「楽しい気持ちになる」といったニュアンスで使われます。一方で「愉しむ」という漢字も使われます。こちらは、結果ではなくて、つらいことや苦しいことであったとしても、その過程を自分からたのしんでしまう、といったニュアンスで使われることが多いです。

目標達成のために、やらなければならない課題や試練があるならば“苦しい”“嫌だな”と思ってやるより、その大変さを“愉しみながら”やった方がいいと思いませんか。別な表現として「ワクワクする」と言った方が分かりやすいかもしれません。最初にこの「ワクワクする」という感情を作り出すことが、スポーツでも、勉強でも、そして人生を生きる上で、良い結果を生み出すために大切なことではないかと考えています。

## 「オキシトシンは愛情・いやしの幸せホルモン」(ちょっと前ですが7月の朝礼講話より抜粋)

幸せホルモンの1つ、「オキシトシン」は「人から大切にされている」、「人とつながっている」と感じた時に分泌されます。

○抱きしめてもらう、○動物やぬいぐるみをなでる、○人に感謝される、そんな時に「何とも言えない幸せな気分」になるのはオキシトシンが関わっているからです。

意図的にオキシトシンを多く出すためには、○人を大切にする、○人が喜ぶことをする、○人に感謝する、といったことが必要です。逆に、人の失敗を責めたり、悪口を言っていると、オキシトシンは全く出ないので、言った方も言われた方もお互いに幸せにはなれません。

以前話した、笑顔によって分泌する「セロトニン(楽しい、爽快感)」、目標の達成によって得られる「ドーパミン(やる気、達成感)」とともに、三つの幸せホルモンを意識して、自分自身もまわりのみんなも幸せになりましょう。

## 「夏休みの活動紹介」

- ・狛江杯の結果：女子バレー部 準優勝、野球部(一中と合同チーム)優勝、サッカー部 優勝
  - ・吹奏楽部は無観客での実施となった東京都吹奏楽コンクールで銀賞を受賞しました。
  - ・K君(1A)が、体操競技東京都大会で、種目別鉄棒2位、個人総合6位に入賞しました。
  - ・二中から3チームが出場したダブルダッチ部は、2年生チーム「狛E TEL」が二つの大会で3位に入賞しました。
- ここでは紹介しなかった部活の人も、夏の猛暑の中皆よく頑張りました。



## 9月の行事予定

日	曜	予定			
			16	木	生徒会政見放送 立会演説会リハーサル
1	水	研究会 再登校 16:00	17	金	立会演説会 生徒会役員選挙②⑥カット SC
2	木		18	土	土曜授業 選挙結果発表 ②学活(後期委員会決め) ③道徳
3	金	SC	19	日	
4	土		20	月	敬老の日
5	日		21	火	2学期中間テスト(1)
6	月	生徒会朝会 安全指導	22	水	2学期中間テスト(2) 再登校 14:30 一斉専門委員会・中央委員会
7	火		23	木	秋分の日
8	水	学年会	24	金	児童生徒の学力調査(WEB) 研究会 再登校 16:00 SC
9	木	役員選挙管理委員会	25	土	
10	金	SC	26	日	
11	土		27	月	学年朝会 ③カット 一斉専門委員会(後期活動方針) 中央委員会
12	日		28	火	1年脊柱側弯検診 9:00
13	月	全校朝会 役員選挙運動開始 生徒会政見放送	29	水	中教研研究授業(市内各中学校) ④カット 給食なし 原則部活動なし
14	火	テスト1週間前 生徒会政見放送	30	木	
15	水	職員会議 生徒会政見放送			

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

