



# 二中だより

第 10 号  
令和4年2月4日(金)  
狛江市立狛江第二中学校  
TEL 03-3480-8891  
FAX 03-5497-7362  
<http://www.komae.ed.jp/jh/02>

【今でしかできないこと】

校長 猪瀬 政幸

学校は「学びを止めない」ために、様々なリスクを回避しながら教育活動を続けています。その中には、中学生の今でしかできないこともたくさんあります。コロナ禍で「やる」「やらない」の判断が難しいですが、我慢ばかり続けていることによる健康への影響も大きいと言われています。

「生徒たちには今しかできない貴重な体験を一つでも多くさせてあげたい」これは二中の先生たちみんなの願いです。延期になった二年スキー移動教室、三年修学旅行代替行事、三年ぶりの合唱コンクール、そして、二度中止になった一年校外学習も改めて三月に実施する計画を進めています。最後には「良い一年だったね」と笑顔で言えるように、前を向き、みんなの気持ちを一つにして、共に困難を乗り越えていきましょう。



## 「不安な気持ちの原因は・・・」（1月24日全校朝礼校長講話より）

今日は「不安」や「心配」という感情の原因は何なのかについて話をしたいと思います。

これまで何度も話してきましたが、幸福感を感じるのは「幸せホルモン」と呼ばれる、ドーパミン、セロトニン、オキシトシンといった脳内物質が影響しています。それと同じように、実は不安な気持ちの元も、「コルチゾール」というストレスホルモンが体内で作られるからです。

このコルチゾールというホルモンは、もともと何らかの危険な状況に出会ったときに自分の身を守るために大切なはたらきをします。例えば森を歩いていて、熊に出くわしてしまったときに“恐れを感じてそこから逃げ出す”という行動をとって危険を回避します。そんな行動をさせるのがコルチゾールです。もし恐怖心がなかったら、そのまま熊に襲われてしまうこととなります。しかしながら、コロナ不安のように、その状況が長時間続き、コルチゾールが分泌され続けると心身に支障をきたしてしまうのです。

では、この出すぎてしまったコルチゾールを減らすためにはどうしたらよいか。

その一つの方法が、「感謝の気持ちをもつ」ことです。

以前話したように、誰かへの感謝や思いやりの気持ちを頭に思い浮かべるだけで「オキシトシン」が作られるからです。オキシトシンは「癒しのホルモン」「愛のホルモン」と言われるぐらい、ストレスを軽減します。幸福感を得るためには、最強のホルモンなのです。

こんな状況だからこそ、ちょっとしたことでも「ありがとう」と感謝の言葉をかけてみましょう。オキシトシンは人との繋がりを感じた時にも出てくるので、こんな時こそ家族や友達と楽しい会話をするようにしましょう。一人であれこれ考えているだけではストレスホルモンを減らすことはできません。

まだまだ続く、このコロナ禍の中で、お互いを思いやりながら人と関わっていくことが、ストレスに負けずに過ごすために大切なことだということをぜひ覚えておいてください。

一方で、ストレスを増やさないためにできることもあります。その一つに、必要以上にテレビを観ないことが挙げられます。コロナに限らず、テレビなどのマスコミは人間の心理を利用して、不安をあおることで視聴率を上げようとする傾向があります。ですから長時間テレビを観続けると、気が付かないうちにストレスがどんどんたまってしまうことにもなりかねません。テレビは必要な情報を得たり、心が温まったり感動するような映画やドラマなどの番組だけを選んで観るようしたら良いと思います。

最後にもう一度。不安な気持ちは免疫力を下げます。人と話したり、皆で笑ったりすることでストレスを解消して、コロナから身を守りましょう。これは受験に対する不安も同じです。一人で悩まず、友達と楽しい話題で盛り上がり、不安を解消していきましょう。

## 2月の行事予定

日	曜	予定	15	火	3年臨時保護者会(修学旅行代替行事関係)
1	火	生徒会朝会	16	水	中学校教育研究会 ⑤カット
2	水	都立推薦発表/手続き	17	木	テスト1週間前
3	木	都立1次出願(郵送) 学年会	18	金	避難訓練(不審者対応) SC
4	金	都立1次出願締切 SC	19	土	
5	土		20	日	
6	日		21	月	学年朝会 都立1次・前期入試 研修会 ⑥カット 3年午後カット給食なし
7	月	学年朝会 ⑤カット 安全指導/研修会	22	火	
8	火	研究発表会 ⑥カット	23	水	天皇誕生日
9	水	職員会	24	木	学年末テスト(1)
10	木	新入生保護者説明会(授業公開なし) 都立1次取下げ 私立入試(3年午後カット・給食なし)	25	金	学年末テスト(2) SC
11	金	建国記念日	26	土	
12	土		27	日	
13	日		28	月	学年末テスト(3)
14	月	全校朝会 都立1次再提出			

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

### 3年生激励会 今年は「開運 招き猫」制作!

今年も受験期を迎える3年生に向け、生徒会企画の激励会が行われました。幸運を招く縁起物として知られる「招き猫」に1, 2年生一人一人が小判型のメッセージカードに「合格祈願」の激励の言葉をしたため飾り付けました。招き猫は現在、3年生の各教室に飾られています。また、激励会では生徒会からのメッセージとともに、ダンスでの応援もありました。3年生にはこの気持ちを胸に、ベストを尽くしてほしいと思います。



### 学習の成果が展示されています!

校内では1階の長い廊下の壁面に国語科の書初めが展示されています。作品は生徒一人一人の個性と真剣に取り組んだ様子が感じられるものばかりです。保護者や地域の皆様にはこのような学習の成果を見ていただく機会がもてない状況が続いていますが、年度末に家庭に持ち帰りますので、話題にさせていただきますようお願いいたします。



### 副籍交流がありました!

副籍制度は都立特別支援学校の生徒が、居住する地域の学校に副籍をもち、交流を通じて、地域とのつながりをもつ制度です。今年度は1月17日(月)に調布特別支援学校のSくん(1年生)が、私たちの地域に住む仲間として、二中生と一緒に授業に参加しました。



### 吹奏楽部が東京アンサンブルコンテスト「金賞」

うれしいニュースが入ってきました。多くの部活動が様々な制限のある中で活動してきましたが、この度、吹奏楽部が東京都アンサンブルコンテストにて、金賞を受賞しました。「おめでとうございます!」さらに、本選への代表にも選ばれました。本選は音源審査による出場となりますが、限られた時間の中で、収録も順調に進めることができました。