



### 類は友を呼ぶ

校長 猪瀬 政幸

「類は友を呼ぶ」ということわざがあります。行動や、見方・考え方が似たような人同士が引き寄せあって集まり、似た者同士でグループを作りやすいということです。

人は良くも悪くも周りの人間に影響される生き物です。だから集団の中でお互いに影響しあって生きています。

ゲームばかりやっている人たちが集まれば、ゲームばかりやるようになるし、インターネットで人の悪口ばかり言っている人たちの中にいると、世の中に対してどんどん否定的な見方・考え方になっていきます。

逆に、お互いに尊敬できるような人や、物事に前向きな人たちが集まれば、互いに良い影響を与え合って、それぞれが前向きに成長していきます。

さて、皆さんの周りにはどんな人たちがいますか？

前向きに生活していこうとしている人たちですか？ それとも、お互いの足を引っ張る人たちですか？

失敗を笑う人たちですか？ それとも、失敗しても「気にするなよ」と励ましてくれる人たちですか？

もし、「自分の周りは悪い奴ばかりだ」という状況だとしたら、自分の行動や思考がそういう人たちを引き寄せているのです。

一人一人が成長するような集団を作るには、一人一人がその集団にどう関わっていくかがとても大事なのです。

改めて、自分のクラスやグループ、友人関係の中で、自分はどんな関わり方をしているか、第三者になったつもりで自分自身を観察してみてください。

### 「親切」は脳を活性化する!! ※6/17朝礼講話より抜粋

今日は感情と脳の働きについてお話します。2, 3年生には昨年何度か話したことがあるので覚えている人もいるかと思いますが、「楽しい」「気持ち良い」「不安」「イライラ」など、人間は様々な感情が勝手に湧いてきますが、この感情はすべて脳の中に分泌される「ホルモン」という神経伝達物質の影響によるものです。

数あるホルモンの中で「幸せ」を感じるホルモンの一種である「ドーパミン」について改めてお話します。

ドーパミンは「やる気」に関係するホルモンです。何か目標が達成出来たとき、出来ないことが出来るようになったとき、例えば部活の試合に勝った時や試験に合格した時、初めて逆上がりが出来たときなどは、「やった〜!」と、ものすごく良い気分になりますよね。実はこの時、ドーパミンが大量に出ているのです。ドーパミンは別名「快樂ホルモン」とも呼ばれるくらいで、とても気持ちが良いので、次も頑張ろう、もう一度気持ちよくなりたいと、どんどん「やる気」が出てくると同時に、脳が活性化するのです。

また、ドーパミンは、目標を達成した時だけでなく、運動することによっても分泌されます。スポーツ選手が苦しい練習に耐えられるのは、ある意味、このドーパミンの虜になっているからとも言えますね。

実はこの他にも、ある行動でドーパミンが出ることがわかってきました。

それは「人に親切にする」ことです。

迷っている人に道を教えてあげる。重い荷物を代わりに持ってあげる。親の肩を揉んであげる。そういった、ちょっとした親切をすることでドーパミンがでて、気持ちが良くなりますし、脳も活性化するのです。ただ、一つだけ気をつけてほしいことは、この親切は見返りを求めないことが大事だということです。小さな親切をして、ただ「ありがとう」と相手が感謝してくれれば満足するのですが、相手からお金をもらったりすると、逆にドーパミンは出ないのです。何かしらの品物や報酬をもらってしまうと全く別の感情になってしまいます。

昨年、「スーパーボランティア」などという言葉が流行りました。日本各地に出向いて、様々なボランティアをしている方のことをそう呼び、行方不明になった子供を見つけたことで有名になりましたが、あの方は、お礼のお金どころか、食事なども一切受け取りませんでした。なんでそこまでやるのが、不思議に思う人も多かったのではないのでしょうか。

あの方も、きっとドーパミンの虜になっているんでしょうね。大勢の方から感謝され、見返りを求めない。だから、かなり年をとっていても元気で、生き生きしていました。

6月はふれあい月間です。一人一人が誰かに親切な行為をして、みんなが幸せになりませんか。

## セーフティー教室を実施しました

6月21日(金)、セーフティ教室を行いました。昨年に引き続きファミリーe ルールの講師四方治之氏をお迎えし、「被害者にも加害者にもならない、ネット・スマホの賢い使い方」について話をいただきました。ネットによる被害は年8000件を超え、被害者は中学生50%以上、高校生約40%とのことです。自撮りや詐称(なりすまし)、人を傷つけない使い方、ネット依存等のお話を聞きました。今、中学生の70%がスマホを持っているという総務省の報告もあります。情報社会の現状やそこで起こっている様々なトラブルや課題、それに対する予防方法等を学びました。今回学習したことをこれからの生活に活かして欲しいと思います。



## 1年校外学習を終えて

6月28日(金)、富士の鳴沢村を拠点とする富士山北麓エリアにて郊外学習に行ってきました。出発前日に出現した台風による影響が心配されましたが、当日は富士山の姿もハッキリと見え、最高の天気です。学習することができました。ほうとう作りでは各班協力をして、手際よく作業を進めることができました。ほとんどの班が完食していました。火山洞窟探検では日頃できない体験をすることができました。一年中氷が張っている洞窟や、人ひとりがやっと通れる洞窟などクラスごとに違う洞窟で体験をしました。学ぶことが多く充実した一日となりました。



## 進路・学習担当より



6月14日(土)、第1回進路説明会を行いました。本校ではキャリア教育の方針として、「生徒自身が自己を見つめ、自分と社会との関係を考え、自らの意思と責任で自己の生き方や進路を選択できるようにし、将来の目的をもち、社会に貢献し自立した生き方ができる資質・能力の育成」を目指しています。当日は70名以上の保護者の方も出席しました。進路指導主任から①今後の予定②推薦と一般、都立校と

私立校の違いについて話をしました。その中で、「とても多い選択肢の中から自分の進路を自分自身で考えるためには、きちんと調べて、考えて、知ることが重要です。まだ先のことだと思わず早めに動き始めて、自分の進路と向き合う時間を取ってください。」と、この時期の大切なこととして生徒・保護者に伝えました。第2回目は10月に行います。その時には1・2年の保護者の方も参加できます。

## 引き取り訓練のお願い

7月6日(土)、地震などの発災時の引き取り訓練を行います。当日の保護者会の後、引き取り訓練になります。保護者の待機場所は体育館になります。引き渡しカードに記入していただき12時10分より引き渡しを開始します。(兄弟がいる場合には上の学年の生徒から引き渡しになります。)保護者等の方が都合がつかない場合には、12時30分以降に生徒を下校させます。ご理解・ご協力をお願い致します。

## 7月～9月始めの主な行事

- 7/1 全校朝礼
- 3 音楽鑑賞教室(2)
- 4 都学力調査(2)
- 6 土曜授業・保護者会  
災害時引き取り訓練
- 8 生徒会朝礼
- 10～12 修学旅行(3)  
職場体験(2)
- 19 終業式
- 22～26 三者面談
- 29～31 三者面談
- 8/27 始業式
- 9/2 全校朝礼
- 9 主権者教育講演会