



2020年、世界中の人と繋がる最高の年に！

校長 猪瀬 政幸

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

いよいよ2020オリンピック・パラリンピック開催の年が明けました。新国立競技場のオープニングイベントに参加したこともあり、個人的には今からワクワクが止まりません。世界中から大勢の人が東京にやってきます。もちろんトップアスリートたちのパフォーマンスを観るのも楽しみです。観光客として訪れる外国の方々に、日本の良さを知ってもらおう絶好のチャンスだと思っています。皆さんも、これまでオリンピック・パラリンピック教育で培ってきたことを活かして、外国の方やパラアスリートの方とも積極的に交流して、世界中の人たちと繋がりましょう！それが平和な社会を築いていくための第一歩になるかもしれません。

「言葉が未来をつくる」～言葉のもつ力～ (2学期終業式での校長講話より抜粋)

新国立競技場のオープニングイベントで、メインキャラクターをスポーツキャスターの松岡修造さんが務めていました。松岡さんのポジティブな言葉には、まるで魔力があるようです。彼の一言で6万人の観衆がものすごく盛り上がります。松岡さんというと、生まれながらのポジティブ人間だと思っている人が多いと思いますが、実はそうではなく、自分に対して人に対しても、常にポジティブな言葉を使うように心がけることで、今のような松岡さんが出来上がったそうです。たった一人の言葉かけで、何千、何万という人が元気をもらい、笑顔になって素晴らしいと思いませんか？今日は、そんな言葉の持つ力、影響力について話したいと思います。

「普段使っている言葉が現実になる」すなわち「言葉が未来をつくる」と言われています。それは脳の仕組みと大きく関係します。脳には自分の発した言葉の“証拠集め”をするという性質があり、つまり、無意識のうちに言葉に合うものを探そうとするのです。

例えば、紅葉を見に遠くにある山間の公園に行ったとします。

「今日は紅葉を見に来られて最高だな、気持ちいい！」とポジティブな言葉を口にすると、脳はその証拠を集めようとするので、「最高なもの」や「気持ちいいもの」を探し出します。だから、「空気が美味しいな～」とか、「紅葉の色がきれいだな～」とか、ポジティブなものを見つけようとし、実際に気持ちが良くなります。

逆に、「遠くまで来て疲れたな～、かったるいな～」とネガティブな言葉を口にすると、「あ～、あんな所にゴミが落ちているよ」「ここのトイレ汚いな～なんか臭うぞ」と、ネガティブなものを見つけ、ますます、嫌な気持ちになっていきます。

人間は同じ景色を見ていても、実際は、その人自身が自分で見たいものしか眼に入らないということです。つまり、起きていることが同じでも、使う言葉によって感じ方がまったく変わるので。

ポジティブな言葉を使えば、脳がプラス面を探し、その結果、気分もポジティブになる。ネガティブな言葉を使えば、脳がマイナス面を探し、その結果、気分もネガティブになる。

昔から「言霊（ことだま）」という言葉があります。

口に出した言葉には魂が宿っていて、やがて言葉が現実になるといった意味で使われますが、昔の人は経験から、このことが分かっていたのかもしれないね。

松岡修造さんのようにポジティブな言葉を言い続けると、自分も幸せになるし、周りの人も幸せにすることが出来る。逆に、ネガティブな言葉を言い続けると、自分も不幸になるし、周りの人も嫌な気持ちにさせてしまう。だから、幸せになりたかったら、ポジティブな言葉を使うようにし、ネガティブな言い方をする人には近づかない方が賢明です。

特に、人の悪口は、絶対に言ってはダメですね。相手がその場にいようが、いまいが関係ありません。なぜだか分かりますか？一そう、自分自身が、誰よりもその悪口を聞いているからです。一

脳は、潜在的に主語が誰なのかを判断していないので、他人のことを言ったつもりでも、全て自分が言われていると錯覚してしまうのです。つまり、他人の悪口を言えば言うほど自分が不幸になるわけです。

2020年は松岡修三さんを目指し、ポジティブな言葉を一つでも多く言い続けたいと思います。

◇1年「狛江探検」で学習しました

令和元年12月12日(木)に『狛江探検～狛江の良いところ探し・狛江親善大使～』というタイトルで、自分たちが決めた狛江に関するテーマについて理解を深めるため、学校を離れて市内各事業所に出かけました。実際の職場の方に質問や、野川沿いを歩く人や駅利用する人、史跡など、テーマに沿って調査を行いました。事前学習で考えた質問をインタビュー形式で回答していただきました。数多くの方々にご協力いただきました。当日は天候に恵まれ12月とは思えない温かい気候で調査活動を行うことができました。普段の学校生活では見られない生徒の姿を見ることができました。一人ひとりの成長を感じることができた活動でした。ご協力いただいた皆様には大変感謝しております。ありがとうございました。



事前に学習で考えた質問をインタビュー形式で回答していただきました。数多くの方々にご協力いただきました。当日は天候に恵まれ12月とは思えない温かい気候で調査活動を行うことができました。普段の学校生活では見られない生徒の姿を見ることができました。一人ひとりの成長を感じることができた活動でした。ご協力いただいた皆様には大変感謝しております。ありがとうございました。

(一学年主任)

◇人権教育講演会を実施しました



12月17日(火)、3年生を対象に主権者教育講演会を実施しました。NPO法人「共育の杜」主宰の佐々木浩一氏を講師にお迎えし、ご自身の経験を通して、人生を生きる選択について話しをしていただきました。自分が進む道を迷うこともあるけれど、自分の目標をしっかりと持って、瞬間瞬間の自分の在り方に真剣に向き合うことが大切で、それによって目標に辿り着けるものだと言われました。また、これからの時代の生き方として、人間について自分自身について自覚することから始まることも教えていただきました。進路選択に立っている3年生は講演を聞いて、「モヤモヤ感がなくなった。」「『今ここ』を踏み出して本気で努力する」「自分の甘さに気づいた」「進化を意識して生活していく」等、自分の進路に立ち向かう意識を高めることができました。



また、これからの時代の生き方として、人間について自分自身について自覚することから始まることも教えていただきました。進路選択に立っている3年生は講演を聞いて、「モヤモヤ感がなくなった。」「『今ここ』を踏み出して本気で努力する」「自分の甘さに気づいた」「進化を意識して生活していく」等、自分の進路に立ち向かう意識を高めることができました。

◇保健主任から

四中では現在のところ感染症の拡大はありませんが、三学期に2年生は移動教室、3年生は高校入試と大切な時期となってきました。そのため保健委員の力を借りながら、換気や加湿器の管理、アルコール手指消毒やマスクの着用の促しなど、感染の予防に今後も取り組んでいきます。女子生徒については11月より黒タイツの着用が可能となりましたので、80デニール以上の無地タイツを使用し体を温め、寒い冬を乗り切りましょう。また、四中の課題として、給食の残菜が多いという問題があります。三学期はそうした問題の解決に向けた取り組みも行っていきたいと考えています。

1月～2月始めの主な行事

- 1/8 始業式
- 11 土曜授業 3年生激励会
伝統文化体験
- 15 移動教室(2)(～17)
- 26 都立推薦(3)(～27)
- 2/2 中学生東京駅伝
- 3 全校朝礼