



「優しさ」と「感謝」の連鎖

校長 猪瀬 政幸

先月のスキー移動教室で2年生と長い時間を一緒に過ごしました。そこで改めて「この子たちは人に対して優しいな～」と感ずることが多かったです。

例えば、スキー講習中に他の班員から遅れてしまった友達に寄り添っている生徒がいたので、「私が面倒をみるから先に行っていよいよ。」と伝えると、「いえ、心配なので自分も一緒にいます。」と言って、そのまま付き添って来ていました。

宿舎での生活でも、他の人の面倒を見てくれたり誰かを手伝ったり、そんな場面がたくさんありました。その「優しさ」を受けた人が、自分自身も何か気づき、他の誰かのために行動することもありました。その行動を起こすきっかけは、受けた「優しさ」に対して「感謝」の気持ちが芽生えたからだと思います。

この「優しさ」と「感謝」の連鎖が、人々が安心して過ごせる環境をつくっていきます。

一人一人が、仲良しの友達だけでなく、他のクラスメイト、さらに一歩進んで、出会う全ての人に対しても同じように「優しさ」を与えられるようになれば、地域や社会全体が「人に優しい世の中」に近づくのではないのでしょうか。それは、人種や国籍に関係なく、世界全体が一つになって、地球規模で起きている危機を乗り越えていくための第一歩になると思っています。

「幸せに生きるために」

(3学期始業式での校長講話より一部抜粋)

幸せになるためにはネガティブな言葉はなるべく使わないようにして、ポジティブな言葉を口に出すことを勧めてきました。また、これまで、事あるごとにドーパミンという幸せホルモンのことを話してきましたが、今日はもっと強力な幸せホルモン、「オキシトシン」について話します。

出来なかったことが出来るようになったり何かを達成した時、体内にドーパミンが大量に分泌します。「やった～、できた～」というような達成感を感じて、「次はもっとがんばるぞ」とやる気が出てくるのです。

ドーパミンが「やる気ホルモン」とも言われるのに対して、オキシトシンは「癒やしのホルモン」「愛のホルモン」などと言われています。

例えば、子どもの頃に親にだっこされたり、頭をなでてもらうと、何とも言えない幸せな気持ちになりましたよね。ペットやもふもふのぬいぐるみを抱きかかえても気持ちいいじゃないですか？

いわゆる「癒やされる～」という感覚があるときには、このオキシトシンが大量に出ています。他にも感動的な映画を観て涙する時にも発生しています。「愛されている」という感覚はオキシトシンによるものなのです。実は、この他にもオキシトシンを分泌させる方法があります。

それは、「感謝する」ということです。

親に対して、「いつもご飯をつくってくれてありがとう」「私を産んでくれてありがとう」「叱ってくれてありがとう」

友達に対して、「おしゃべりしてくれてありがとう」「いつもつきあってくれてありがとう」

給食の配膳員さんに「今日の給食、美味しかったですよ」と声をかける。

そうやって人に感謝することを続けていると、常にオキシトシンがでているので、幸せな時間を過ごせます。

それとは逆に、「また、今朝も目玉焼きかよ～」とか、「俺、タマネギ嫌いなんだよね～」なんて不満ばかり言っていると、いつまでたっても幸せにはなれません。

人の悪口や、ネガティブな言葉や乱暴な言葉は使わない。そして、人やものに感謝するように心がけていけば、その人は間違いなく幸せでいられます。

だって、そうでしょう。そんな人とだったら、誰もが一緒にいたいと思いませんか？

幸せな人たちに囲まれていれば、自分も幸せな気持ちになっていきます。幸せが幸せを引き寄せるのです。

◇2年生「移動教室」に行ってきました

1月15日(水)から1月17日(金)までの二泊三日で、2年生の移動教室が行われました。例年通り長野県飯山市の戸狩温泉でスキー教室を実施しました。今年は暖冬の影響で雪の量は多くなかったのですが、生徒たちは最終日までよくスキー練習に励み、腕前を上達させていました。また二泊三日の集団生活を大自然の中の戸狩温泉で過ごすことにより、



楽しい思い出をたくさん作ってもらえたと思います。各宿舎では、宿の方と一緒にジャム作りをして交流を深めました。この二泊三日の経験から得たことを、これからの学校生活のみならず来年度の修学旅行にも活かしていきたいものです。(第2学年主任 大石徹郎)



◇伝統文化体験をしました

1月11日(土)に2年生と3年生を対象にねぶた祭りのお囃子と跳人の体験学習をしました。講師に「東京ねぶた連合会」と「青森ねぶた跳人衆団 跳龍會」の方をお招きし、説明と実奏・実演、そして体験学習をさせていただきました。お囃子は太鼓・笛・手振り鉦の3つの楽器で演奏され、4人の方の演奏でしたがとても力強い演奏でした。日本の伝統的な和楽器の特徴や音色について学びました。代表生徒が体験をさせていただきました。跳人は基本的な踊りの動きを指導していただいた後、体育館のフロア全体を使って、「ラッセラー、ラッセラー、ラッセラッセラッセラー」の掛け声とともに踊りました。生徒たちは笑顔で跳人の魅力を楽しみました。



◇3年生激励会を行いました

1月11日(土)、1・2年生が委員会や部活動などでお世話になっている3年生に、感謝と激励の気持ちを込めてメッセージカードを送りました。ピアノとドラムの演奏に合わせて劇が始まり、劇の中でカツ丼屋の「かっちゃん」は3年生のためにカツ丼を作ることを考えました。出来上がったカツ丼が3年生に手渡されました。3年生からは、「激励会ありがとうございます。受験に向けて3年として頑張っていきます。」とのお礼のことがありました。3年生は、1・2年生の激励にも後押しされて、自分たちの目標を達成すると信じています。



◇校内書初め展



【1年】



【2年】

1月9日～1月31日まで校内に書初めを展示しました。書初めは、平安時代に宮中で「吉書(きっしょ)初め」として始まり、江戸時代に一般庶民にも普及しました。現代では、筆記具としての毛筆はなじみがう



すくなってきていますが、本校では、毎年冬休みの宿題としてしています。生徒の毛筆を見ると、学年が上がるにしたがって字がしっかりしてきているなど感じます。

←【3年】

2月～3月始めの主な行事

- 2/3 全校朝礼
- 10 新入生保護者説明会
- 17 生徒会朝礼
- 26 学年末考査(~27)
- 29 四中スペシャル 保護者会
- 3/2 全校朝礼
- 5 生徒会お別れ会