



木刈中タイムズ

No. 3

心身ともにたくましく 自ら学び 共に生きる生徒
—笑顔・感動、はつらつ木刈—

感謝を伝えることで・・・

印西市立木刈中学校長 泉水 真由美

誰かに何かをしてもらったり、助けられたりしたとき、自然と感謝の気持ちを伝えていると思います。ところで、人に感謝の意味を伝える時に言う『ありがとう』の語源を知っていますか？『ありがとう』という言葉は仏教の『有り難し』に由来があるのではないかとされています。『有り難し』とは、文字の通り、有ることが難しいという意味を持っています。つまり、めったにないということや貴重であるというのがもともとの意味です。そして、貴重なものや出来事に対して感謝を表す言葉となり、現在では一般的に使用されるようになりました。一般的に使われるようになる中で、『有り難し』から『ありがとう』と語尾が変化したのです。

さて、この『ありがとう』を含む感謝に関する研究が近年進められています。その研究のなかで、意外かもしれませんが感謝の言葉は、受ける人よりも伝える側の方に大きな効果があるとする研究結果があります。

カリフォルニア大学のロバート・エモンズ教授の研究では、感謝をする人に健康や幸福度への好影響が見られると示されています。例えば、免疫力や痛みへの耐性が高まる、生きがいを感じやすい、親切で寛大になるなどの研究結果です。

この他にも、感謝の言葉を伝えると、さまざまなメリットが得られるという研究結果もあります。ニューヨーク州立大学のステファニー・ブラウン准教授は、利他的な行動には健康への好影響があるとしています。自己中心的な行動ではなく、見返りを求めない利他的な行動の方が長寿になる可能性が高くなるというものです。科学的には、テロメアという細胞年齢に影響するものの長さが変化することで証明されています。感謝の言葉を伝えることで人間関係も良好になるため、ストレスの軽減にもつながり長寿の可能性が高まる点も注目されている研究結果です。

また、感謝すること自体に幸福度が高まるメリットもあります。ストレス反応が少ないことや鬱状態になりにくい、自分は幸福であると感じやすくなるのが普段からよく感謝する人です。感謝しない人よりもウェルビーイングが高いという研究結果が多く発表されています。心理学の分野でも統計などの科学的なデータをもとにした研究結果が報告されています。特に、ポジティブ心理学の分野では、感謝を伝える行動のデータをセンサーで測るなどして分析が進められてきました。例えば、感謝の手紙などで相手に気持ちを伝えることで幸福度が増すと、結果的にはポジティブな心理につながるとしています。

さらに、慶應義塾大学の前野教授は「持続する幸せ」につながる4つの因子を挙げています。なかでも「つながりと感謝」では他者を喜ばせることや良い人間関係は、長く続く幸福感のために必要なものとしています。感謝の言葉を伝えることで、個人レベルでポジティブな面にも目が向くようになれば社会にも良い影響が広がっていきます。

このように、何かしてもらったとき、助けられたときなど、そのことに感謝する気持ちを持ち、相手に伝えることは、相手が『やってよかった』とか『感謝してもらえて嬉しい』という気持ちになるだけではなく、自分自身にもプラスの効果があるようです。感謝の気持ちを持ち、伝えていくこと。これからも大切にしていきたいものです。

4・5月の行事

○授業参観・部活動保護者会 4月28日(月)

4月末に実施した授業参観。多くの保護者の方々にご来校いただき、生徒の学習の様子を見ていただきました。また、同日に部活動保護者会を実施いたしました。本年度になり、顧問が変わった部活動もあります。各部活動の方針をご理解いただき、ご協力をお願いいたします。



○体力テスト 5月2日(金)



全校での体力テスト実施日が、あいにくの雨天であったため、室内でできる種目のみを実施し、グラウンドを使用する種目は、後日体育の時間に実施しました。瞬発力を測るもの、持久力が試されるもの、柔軟性を見るもの、握力やハンドボール投げなど様々な種目を行いました。

昨年度と比べてそれぞれの伸びはどうだったでしょうか？

○修学旅行 5月8日(木)～10日(土)

京都・大阪に2泊3日で修学旅行に行ってきました。

1日目は大阪で万博を見てきました。万博はたまたま時期と方面が合致したことにより見ることができました。生徒にとって貴重な体験になりました。また、2・3日目の京都は、古都の良さや歴史を学ぶ機会でした。残念だったのは、人気スポットは人が多くじっくりと見るのが難しい場所があったことです。



○スケアードストレイト 5月8日(木)



交通安全学習の一環で、スケアードストレイトを実施しました。スタントマンの方々により、リアルな交通事故の場面を再現していただきました。交通事故はいろいろな場所に潜んでいます。「これくらい大丈夫だと思ったのに」は通用しません。

交通ルールを守ることが自分の身を守ることに繋がります。

受賞の記録

○陸上競技部

北総地区中学校陸上競技大会

男子共通 1500m 6位

男子共通 110mH 7位

男子共通 4×100mR 6位

男子共通走幅跳 5位

女子共通 100mH 5位

女子共通砲丸投 1位・7位

三支部対抗陸上競技大会(印旛予選)

中学1年男子 100m 8位

中学1年男子 1500m 5位

中学1年男子走幅跳 4位

中学共通男子走幅跳 2位

中学1年女子 100m 4位

中学2年女子 100m 3位

中学共通女子 800m 2位

中学共通女子走高跳 4位

中学1年女子走幅跳 2位・3位

中学共通女子砲丸投 5位・6位

中学共通女子走幅跳 8位

○男子テニス部

岩本杯印旛郡市中学生ソフトテニス選手権大会(個人戦)

ベスト16 1ペア → 県大会出場

○女子テニス部

伊藤杯印旛郡市中学生ソフトテニス選手権大会(個人戦)

優勝 → 県大会出場 ベスト24 → 県大会出場

教育実習生より

私が、中学生の皆さんに伝えたいことは「今を全力で！」です。将来、思い描いているものは、人それぞれだと思いますが、今の木刈中学校での学校生活は、人生で一度きりです。中学生の皆さんは、将来のことで悩んだり、迷ったりすることが多いと思います。部活動、勉強、趣味、恋愛等々……。迷うことも含め、今熱中しているものを大切にしてください。

私も教育実習生として「今を全力で！」皆さんが分かりやすく、楽しめるような授業を展開したり、皆さんとたくさん思い出を作れるように頑張ります。



中学生の皆さんに、「何気ない日常を大切にすること」をお伝えします。木刈中学校を卒業して6年経った今、鮮明に思い出すのは、あたりまえのように過ぎていく毎日や友達との何気ない会話などの「普通の日々」です。学校行事などももちろん素敵な思い出ですが、毎日の生活で嬉しかったこと、悔しかったこと、心が動いたことを大切にしてください。それが将来、自分が学びたいことや実現したいことに繋がっていくと思います。私は、中学校2・3年の時の担任の先生が、クラスの目立つ子から控えめな子まで、一人ひとりと向き合う温かな学級経営をしてくれたことに心を動かされ、今教育実習生として母校に帰ってきました。私もその先生のように、時や場所を問わず周囲を大切にできる人でありたいと思っています。私がそうであったように、皆さんの中学校生活も日々の中に大切なものを見つけられる時間になっていったら嬉しいです。

私が、中学生の皆さんに伝えたいことは、目の前のこと一つ一つに全力で取り組んでほしいということです。中学校生活は、授業や部活動、定期テスト、行事などとても忙しいと思います。皆さんはどのような気持ちで学校生活に臨んでいるでしょうか。苦しいときや疲れているときに妥協してしまったり、手を抜いてしまったりすることは簡単です。しかし、そういう時こそ全力で取り組んでみてください。例えば、部活動で厳しい練習があったときに少し手を抜いてしまうのではなく、きついからこそ最後の力を振り絞ってみてください。合唱の練習の時には、歌うことが苦手だからと言ってロバクをするのではなく自分なりに少しでも歌えるように練習してみてください。全力で取り組んだ方が間違いなく楽しく、達成感があり、その姿は何よりカッコいいです。皆さんが全力で取り組んでいる姿は、必ず誰かが見てくれています。そして、全力で取り組んでいる人のことは全力で応援したくなります。私は木刈中学校の皆さんには、何事にも全力で取り組み、そして応援される人になってほしいと思います。私自身もこういう人間になれるよう頑張りたいと思います。



【いじめ相談】

鈴木一成(教頭)・久保谷博(教頭)・菊池秀憲(生徒指導主事)・安西太一・川村渉・皆川匠
杉森弘美(養護教諭)・太田成美(養護教諭)

【セクハラ相談】

鈴木一成(教頭)・久保谷博(教頭)・岡本里美・賀集瑞帆・宇佐見陽子
杉森弘美(養護教諭)・太田成美(養護教諭)