

# 清新中学校だより 清風

令和3年6月1日  
第185号

## 「貢献」と「感謝」の関係

校長 江戸谷 智章

4月末に行われた全校集会の中で、「誠実」をキーワードに生徒たちに次のような出来事について話をしました。『ある日の放課後、校舎内を見回っていたときに、誰もいない教室で2人の女子生徒たちが教室内の机を丁寧に整頓していた』というものです。この生徒たちが日直などの仕事として携わっていたのかは定かではなかったのですが、私が「お疲れさま」と声をかけると、笑顔で「こんにちは」と返答をしながら、淡々と机の整頓をしていた姿がとても印象的でした。



言うまでもなくこの生徒たちに限らず、日々の係活動や部活動等の中で、自分の時間を割いて誰かのために行動を起こしてくれている人達がいるからこそ、日常の平静さが保たれているというのは承知のとおりです。とは言うものの、こういった自分以外の誰かのために頑張ろうとするエネルギーは、どうしたら湧（わ）き上がってくるものなのでしょうか。

このことに注目した人に、ロバート・エモンズという心理学者がいるそうです。彼は、周囲への貢献度が高い人の特徴として、常に身の回りの出来事に「感謝をしている」ということをつきとめたそうです。彼が行った実験はきわめて単純なもので、毎日毎日、どんな些細（ささい）なことでもいいから感謝できることを5つ書き残すというものでした。その実験によると、10週間後には、毎日感謝をしていたグループは、幸福度が25%アップしたばかりか、運動をする時間も30%増え、健康に関する悩みも減って人生を肯定的に評価できるようになり、さらには周囲への貢献度も高くなったというのです。エモンズ博士によると、人は感謝の気持ちを持つことで、脳内から幸せホルモンと呼ばれるセロトニン、集中力・意欲アップや幸福物質とも呼ばれるドーパミン、絆ホルモンと呼ばれるオキシトシン、免疫アップなど脳内麻薬ともいわれるエンドロフィンが分泌され、普段から「感謝する」気持ちが高い人ほど、身体の健康状態も良く、疲労感も少なくなり細胞レベルの炎症も少なくなることもわかったとのことです。そして何よりも最大の見返りとして、自分自身に対しても感謝の気持ちを持てるようになるともいっています（注1）。



ちなみに私たちは一日平均して何回「ありがとう」と言っているかご存じでしょうか。このことを調査した企業によると、1日に「ありがとう」を言う平均回数は、およそ7.5回とのことで、一方、「ありがとう」を言われる回数となると、一日平均4.9回とおよそ3分の2まで下がってしまうとのことです（注2）。このことは言い換えれば、自分が思っているほど、相手の心には響いていないということなのかも知れません。

新型コロナ感染症の影響で、学校生活はもとより日常の生活においてさえ様々な制限が課せられ、精神的な負担やストレスを感じている人は今の世の中少なくともありません。しかしこんな厳しい状況にあっても、私たちは誰かに支えられながら生きている（生かされている）というのも確かなことかと思えます。見えないところで自分が誰かに支えられていることに意識を向け、そしてそのことに少しでも感謝ができれば、また次の新たな「ありがとう」につながる原動力をきつと自分自身の中にも生み出していけるのではないかと思ったりしています。

（注1）『ハーバードの人生を変える授業』（タル・ベン・シャハー著、成瀬まゆみ訳、だいわ文庫）

（注2）ネスレ日本株式会社「ありがとう & Have a break®」調査から一部引用

# 「学習への向き合い方」

学習指導部長 藤原 智生

令和3年度の教育活動が始まって約2ヶ月がたちました。今年度より清新中学校では「深く考える力」「思いや考えを行動にする力」「自分に負けない力」を3年間で培う力として掲げています。普段の学校生活の中で、3つの力を伸ばしていけるように教育活動を進めていきたいと思ひます。

今年度、校内研究の中で「3年間で培う力を意識した授業作り」をテーマに研究を進めています。その中で、積極的に授業を参観することを行っています。私自身、色々な学級の授業を参観する中で、どの授業でも生徒のみなさんが課題にしっかり向き合っ問題解決するために努力している姿が見られました。「好き」「嫌い」「得意」「苦手」など教科に対して色々な思いや考えがあるかもしれませんが、仲間と協力して乗り越えていく姿はとても素晴らしいことだと感じます。この学習に向かう「よい雰囲気」を清新中学校にいる全員で引き続き作りたひです。



今後の学習に対する課題として感じていることは、「学んだことの定着」と「学んだことの活用」の2点だと思ひます。先日、「全国学力学習状況調査」と「かながわ学力分析テスト」を各学年で行いました。試験監督に入っ取り組みの様子を見ると、あきらめずに試験と向き合うことができていました。しかし、2年生の数学を例にあげると、 $(+4) - (+6)$ の解答を、「10」や「2」と答えている生徒もいました。この学習内容を学んで約一年が経っていますが、学んだことを自分の中で理解して、正しく活用するためには繰り返し練習することが大切です。もし、練習をする中で「どのように考えるの?」「どのように解決するの?」と疑問を持ったら、教科担当の先生や仲間たちに「訊く(相手に質問する)」ことをどんどん実践していきましょう。

「知らないのは恥ではない、知ろうとしないのが恥である」(澤柳政太郎: 教育家の言葉)

## 6月の主な日程

※下記の日程につきましては、今後変更が予想されます。ご了承ください。

### 6月

- |                                       |  |                                |
|---------------------------------------|--|--------------------------------|
| 1日(火) 教育相談④                           |  | 13日(日) 定期試験前諸活動停止~15日          |
| 2日(水) 教育相談⑤ 生徒総会<br>PTA本部会            |  | 16日(水) 定期試験~18日 諸活動なし          |
| 3日(水) 教育相談⑥ 歯科検診 諸活動なし                |  | 18日(金) 中学校との交流会(ときわぎ)<br>諸活動なし |
| 4日(木) 教育相談⑦ 読み聞かせ(ときわぎ)               |  | 21日(月) 諸活動なし                   |
| 7日(月) 諸活動なし                           |  | 23日(水) 清学祭優先日②                 |
| 9日(水) 耳鼻科検診(1年・ときわぎ)<br>避難訓練          |  | 24日(木) 諸活動なし                   |
| 10日(木) 生徒会委員会 諸活動なし                   |  | 25日(金) 読み聞かせ(ときわぎ)             |
| 11日(金) 読み聞かせ(ときわぎ)<br>心電図追加検査 清学祭優先日① |  | 28日(月) 諸費集金日 諸活動なし             |

