

むらさきそう

西東京市立田無第一中学校
校長 辻 康一

（住所）西東京市南町6-9-37

（電話）042-462-2811

URL <https://www.nishitokyo.ed.jp/j-tanashi1/>



脳は検索エンジン

先日の運動会では、競技に向かう真剣な姿、協力する気持ち、他の人を心から応援する光景が見られ、素晴らしい一日になりました。見ている人たちにも感動を伝えられたのではないかと思います。きっと、生徒のみなさん一人ひとりにとって、心に刻まれる運動会になったことでしょう。

さて、6月に入って定期テストが行われました。目の前には、それぞれがやらなければならない課題が見えていたと思います。時には、「あ～、やることがいっぱいだ」と嫌になってしまうこともあったかもしれません。すると、「どうしてこんなに嫌になってしまうんだろう」「なんでテストなんかあるんだろう」「テストがなければいいのに」と考え始めます。けれども、そんなことは無理なので「間に合わない」「もうダメだ」と解決をあきらめてしまうことにつながります。そうすると、自分の満足いく結果は得られず落ち込んでしまいます。

では、どうすればいいのかと言うと、最初の問いかけを変えるのです。脳は検索エンジンのようなもので、質問を入力すると自問自答でその答えを返してくれます。ですからネガティブな出来事の原因を探る質問ばかりをしているとネガティブな答えばかりが返ってきます。その結果、「だからダメだ」となってしまいます。反対に解決を意識した質問をすると、解決志向の答えが返ってきます。

例えば、「テストに向けて課題をきちんとやる」という目標を立てる人は多いと思いますが、途中で挫折してしまうこともあるかもしれません。そんなときは「どうしてできないんだ」というネガティブな問いではなく、「**どうしたらできるだろう**」という解決志向の問いで自問してみてください。すると、脳は自然と課題をどのようにやればよいのかを考え始めます。このように、**人間が何を考えるのかは何を自分に質問するかで変わってきます**。自問自答という行為は人が成長していくためには、とても大切なものです。簡単にあきらめたり投げ出したりせず、自分と向き合って、自分に問いかけるときにポジティブな言葉を使ってください。気持ちが落ち込んだ時には「なぜ、こんなに嫌な気持ちになるんだろう」と自問するのではなく、「どうすれば、この気分が晴れるだろう」と問いかけてみるのです。

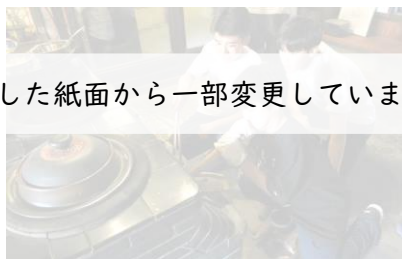
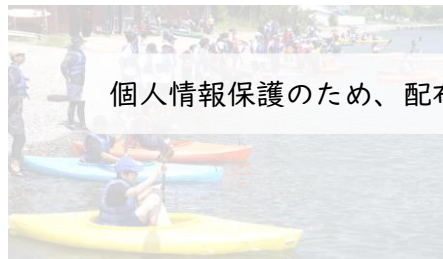
これも、《耐える力と折れない心》を育てる一つの方法です。

【3年 修学旅行】（5月13～15日）

5月13～15日の3日間で、3学年の修学旅行が行われました。「滋賀ない我ら、京都いう日を忘れない」をスローガンに、「感謝」「自治」の心をもって3日間を過ごしました。

1日目は京都方面へ、班で決めたコースをもとに寺社仏閣の見学を行い、古都京都の歴史に触れる貴重な機会となりました。2日目前半は滋賀方面琵琶湖へ、1年生のときから総合的な学習の時間で取り組んできたSDGsについて、カヤック体験や琵琶湖遊覧、トレッキング等様々な体験学習を通して、肌で感じることができました。2日目後半から3日目は滋賀県の東近江市、甲賀市、日野町の3か所に分かれ、民泊体験を行いました。東京とは全く異なる環境で、農家体験や夕食づくりなど都会では味わえない貴重な経験を行うことができました。最初は緊張の面持ちで受け入れ先の方々とは会話していた生徒たちも、時間が経つにつれ親睦を深め、離村式の際には生徒全員が別れを惜しんでいました。

様々な体験を通して仲間との絆が深まり、人と人との繋がりを強く意識できた、思い出に残る3日間になりました。

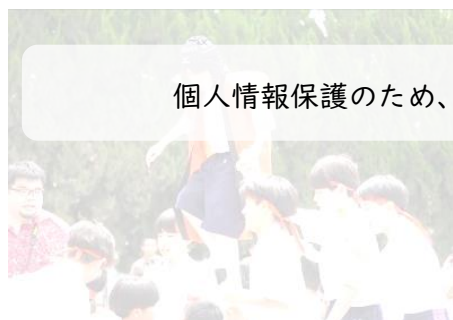


個人情報保護のため、配布した紙面から一部変更しています。ご了承ください。

【運動会】（6月4日）

今年の運動会は雨天順延をはさんで仕切り直し、6月4日（水）に行われました。運動会当日はさわやかな開会式に始まり、学年種目・全員リレー・大縄跳びなど、どの競技も一人ひとりが全力を尽くし、仲間と力を合わせる姿に何度も胸を熱くしました。

特に印象的だったのは、勝敗にこだわりのながらも、そこに至るまでの「過程」を大切にしていた生徒たちの姿です。練習の段階から、決して順調なことばかりではなかったと思います。思うような結果が出なかったり、クラスの意見がまとまらなかったり、悩む場面も多々あったでしょう。しかし、そういった困難を乗り越えて迎えた本番での生徒たちの真剣な表情、仲間を応援する声、ゴールを目指して駆け抜ける姿は、見ている私たちにも大きな感動を与えてくれました。今回の運動会を通して、生徒たちは体力だけでなく学校生活に必要な多くの力を育み成長したと感じています。



個人情報保護のため、配布した紙面から一部変更しています。ご了承ください。

【部活動の記録】

野球部 : 11ブロック夏季選手権大会 出場

バレーボール部 : 11ブロック夏季選手権大会 ベスト16

サッカー部 : 11支部夏季大会 ベスト16（武蔵村山一中に1-2で惜敗）

男子バスケットボール部 : 11ブロック夏季選手権大会 ベスト8

女子バスケットボール部 : 11ブロック夏季選手権大会 ベスト16