



12月号

東調布中だより

～生きた至宝となれ～

令和7年12月11日(木)
大田区立東調布中学校
校長 大石 哲
TEL 03-3750-4275

「ありがとう」

校長 大石 哲

私たちは、日常生活の中で起こる出来事や物事に対して、「楽しい」「ありがたい」「嬉しい」「悲しい」「つらい」「苦しい」といったさまざまな心を働かせながら生活をしています。また、同じ出来事であっても、その心の働き（受け止め方や感じ方）は、一人ひとり異なります。そうした心の働きが、私たちの人生に及ぼす影響は決して小さなものではありません。

近年、人間のポジティブ（肯定的・積極的）な気持ちが、私たちの幸福感にどのような影響を与えていているかを研究する「ポジティブ心理学」が注目されています。例えば、フィリップ・ワトキンス（イースタンワシントン大学）らの研究によると、よく感謝する人（感謝の気持ちが強い人）は、そうでない人に比べて、よい経験や出来事がたくさん起こっているわけではありませんでしたが、よく感謝する人は、「今日は雨が降ったので植物がみずみずしくなった」等、私たちが普段経験する出来事を肯定的にとらえる傾向があることがわかったそうです。

また、感謝の研究の第一人者のロバート・エモンズさんの研究では、大学生二百一名を対象に、毎週1回その週を振り返って、『ありがたかったこと』を五つ記入する〈感謝グループ〉と『いらいらしたこと』を五つ記入する〈いらいらグループ〉を設定し、九週間の実験を行ったそうです。そして、両グループを比較したところ、感謝グループの方が、”私の人生は幸福に満ちている”と感じる学生が多く、その後の生活に対する幸福感や希望が高いものであったようです。つまり、人によって出来事や物事の受け止め方は異なります。恵まれた環境にあっても、不平不満の気持ちを抱く人はいます。一方で、たとえ逆境にあっても自己を磨き高めるよい機会であると感謝の心で受け止める人も少なくありません。「すべては心の持ち方一つ」とよく言われます。感謝の心、気持ちは、私たちの人生を明るく切り開いていく大きな力かも知れません。

「ありがとう」は、私たちが感謝の気持ちを表すときの言葉です。この言葉は、年齢を問わず、誰でも気軽に口にしたり、耳にしたりする言葉のようですが、実は意外にとそうではないようです。保坂隆さんの著書の中に、『もっと気軽に、頻繁に口にしたい言葉「ありがとう」である。（中略）エレベーターがちょうど閉まりかかっていた。息せききって駆け込んできたあなたを見て、誰かが「開」ボタンを押して、あなたが乗るのを待ってくれた。こんなとき、「あ、すいません」と言っていないでしょうか。こういう場合は、「すみません」ではなく、「ありがとう（ございます）」と言った方がずっといい。「すみません」は、「気遣いさせてしまって申し訳ない」というネガティブな感情になりますが、「ありがとう」ならば、「待っていてくれて、本当にうれしいです」とぐっとポジティブな感情がわき出できます。「すみません」をできるだけ減らして、「ありがとう」を増やすことで、あなたは、誰に対しても、なごやかで、温かな気持ちを持つことができるようになるでしょう』と言っています。

毎日の生活の中で、たとえ小さなことでも、感謝の心をもって、積極的に「ありがとう」の感謝の気持ちを伝えられると、喜びが増えて明るい気持ちになってくると思います。

連合スポーツ大会(G組)

11月21日(金)にG組の生徒は第1回連合スポーツ大会に参加しました。連合スポーツ大会とは、昨年度までの連合運動会と連合球技大会が統合された大会です。G組では本スポーツ大会に向けて一生懸命に練習を重ねてきました。当日もその練習の成果を発揮し、一生懸命にプレイしている姿がありました。よく頑張りました。ちなみに今年度のG組得点王は、3年生の大渡さんが受賞しました。おめでとうございます。



デフリンピック(第2学年・G組)

11月15日(土)から11月26日(水)まで東京2025デフリンピックが開催されました。デフリンピックのデフ(Deaf)とは「耳がきこえない」という意味があり、デフリンピックとは、「きこえない・きこえにくい人のためのオリンピック」です。

11月18日(火)に大田区総合体育館で女子バスケットボールを観戦しました。選手たちを応援するため、生徒たちは事前に応援ボードを作成し、選手に見えるように応援ボードを掲げながら応援をしました。会場では、ハンデを感じさせない、選手たちのスピード感あふれるプレイに生徒たちは圧倒されていました。



職場体験(第2学年)

11月26日(水)から11月28日(金)まで、2年生が職場体験学習に取り組みました。職場体験学習は、自立した社会人となるための勤労観、職業観を養い、地域社会の一員としての自覚を高めたり、働くことの「やりがい」や「厳しさ」などを知り、社会人としての基本的な常識やマナーを身に付けたりすることを目標としています。

生徒たちは慣れない場所で、緊張した面持ちで取り組んでいましたが、事業所の方の温かい言葉のおかげで、少しづつ緊張は緩和され、表情に少しづつ笑顔が出始めました。この3日間をとおし生徒たちは仕事の大変さはもちろん、日々支えてくれている家族への感謝の気持ちも芽生えていると思います。

職場体験学習にご協力いただきました事業所の皆様、本年度も大変にお世話になりました。子どもたちのため、次年度以降も引き続きどうぞよろしくお願ひいたします。



落ち葉掃き清掃

11月21日(金)から11月28日(金)まで、全生徒が敷地内や学校周辺の落ち葉の清掃活動を行いました。本活動はボランティア精神の醸成だけではなく、全生徒が青少年赤十字(JRC)に加盟し、地域の方々と協力しながら奉仕活動をしている意識づけにもなっています。

今年は落ち葉の量が少なく、また雨天により落ち葉が湿っている時もありましたが、多くの生徒が落ち葉を集め、地域清掃に貢献することができました。集めた落ち葉は腐葉土として、来年度以降に花植活動等で役立てます。このような活動は、SDGs の達成を目指すことにもなりますので、継続的に活動を推進していきます。



12月の行事予定

30	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土
日	全校朝礼 3年⑤⑥カット	B時程 専門委員会	C時程 三者面談(始)	C時程 三者面談	C時程 三者面談	
	週番 体育 給食 ○	週番 体育 給食 ○	週番 体育 給食 ○	週番 体育 給食 ○	週番 体育 給食 ○	
7	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土
日	C時程 三者面談	C時程 三者面談	B時程 安全指導 部活 待16:00	人権啓発作品展(終)	モアレ検査(2) 笑顔とまなびのプロジェクト(I・G)	
	週番 学級 給食 ○	週番 学級 給食 ○	週番 学級 給食 ○	週番 学級 給食 ○	週番 学級 給食 ○	
14	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土
日			B時程 避難訓練 部活 待16:00	G組クリスマスコンサート ⑤⑥		
	週番 JRC整美 給食 ○	週番 JRC整美 給食 ○	週番 JRC整美 給食 ○	週番 JRC整美 給食 ○	週番 JRC整美 給食 ○	
21	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土
日	がん教育⑥(2・G)		B時程 美化活動 部活 待16:00	終業式 意見交流会 部活 再14:30		
	週番 保健 給食 ○	週番 保健 給食 ○	週番 保健 給食 ○	週番 保健 給食 ×	週番 給食	
28	29 月	30 火	31 水	1 木	2 金	3 土
日				元旦		
	週番 給食	週番 給食	週番 給食	週番 給食	週番 給食	週番 給食

授業日数 1年 19 日 2年 19 日 3年 19 日

※追加・変更する場合があります。

1月の主な予定	
1 木	元旦
7 水	冬季休業(終)
8 木	始業式
9 金	安全指導
12 月	成人の日
15 木	専門委員会
16 金	避難訓練
17 土	ものづくり教育・学習フォーラム
19 月	生徒会朝礼
20 火	G組担任会
21 水	オーケストラ鑑賞教室(2)
24 土	学校公開
26 月	都立推薦選抜
27 火	校外学習(2) 都立推薦選抜
28 水	小中一貫教育の会
29 木	席書会 連合書写展(終)

※12月29日(月)から1月3日(土)までは、学校閉庁日となります。

この期間は学校の出入り及び電話対応はできません。

ご理解・ご協力いただきますようお願ひいたします。