



令和6年7月19日 第3号

安方中だより

大田区立安方中学校

「いただきますの話」

校長 佐藤 彰

先日、読売新聞に元NHKアナウンサーの村上信夫さんのコラムがあり、印象に残ったので内容を要約して紹介します。

熊本県で、ある保護者が学校に電話をしてきた。内容は、「給食の時に、子どもたちにいただきますを言わせないでほしい」。教員がその理由を尋ねると、「給食費を払っているのだから、いただきますは言う必要がない」と。



別の学校では、保護者が「いただきますは宗教行事みたいだから言わせないでほしい」と電話してきた。驚いたことに、学校はこれを認めたのだが、いただきますを言わないと一斉に食べられないから、笛を吹くことにしたらしい。いただきますを給食開始の合図だと捉えていたのかと思うと、情けなくなる。

岡山県のある天ぷら屋さんから聞いた話。食事をしに来た親子がいて、母親と娘がいただきますを言おうとしたら、父親が「いただきますは言わなくていい。金を払うのは俺だから」と制したそうだ。

人間は、牛や豚や鶏や魚などの命をいただかないと生きていけない。だから、「みなさんの命をわたしの命にさせていただきます」なのだ。他の生き物たちの命をいただくことで生きていられることを、絶えず忘れないための言葉なのだ。

よく、諸外国には日本の「いただきます」に該当する言葉はないと聞きます。命をいただくことへの感謝、調理してくれた人への感謝、食事を共にすることが出来る家族や友人への感謝。

日本人は古来、山や海、川、水、石、樹木、風雨、そしてトイレなどまでもに神々が宿っていると考えてきました。目に見えない人智を越えた存在を畏れるとともに、平和や安穩を祈り恵みに感謝し命をつないできました。「いただきます」の6字は、日本特有の自分のまわりに存在する様々な人や生き物、自然、現象のすべてに感謝できるという感性を、如実にあらわしている気がします。

ちなみに、「ごちそうさま」は、もともとは「御馳走様」と書きます。「馳走」という言葉は、人のために走り回るという意味があります。今のようにお店や冷蔵設備もない時代に、食材を揃えるのは大変なことでした。それこそ、食事を出してもてなすために駆け回って材料を集めたわけです。大変な思いをして食事を用意してくれた方への感謝をこめて、「ごちそうさま」と言うようになったとされています。

最近よく思うのが、感謝の思いが湧いてくる時には、何ともいえない幸せな気持ちにつつまれるということです。自分を支えてくれるまわりの人や家族、友達、両親をはじめ亡くなった人たちを思う時、幸福感を感じられて優しい気持ちになることができます。

調べてみると、感謝の気持ちをもつことで幸せホルモンとよばれるセロトニンやオキシトシン、脳内麻薬ともいわれやる気がアップするエンドルフィンが分泌されるそうです。また、集中力や意欲が高まるドーパミンも分泌されるといわれています。

感謝の気持ちをもつことで、ストレスが強くなりモチベーションが向上し、楽観的で前向きな思考につながるというわけです。また、感謝の気持ちが習慣的にある人は、困難な状況でも順応しやすく成長意欲が高いため、心が折れにくいことがわかっています。

さらに、感謝の心につまれる時には、心がリラックスして優しい気持ちがわいてきます。それにより、免疫力の向上や血圧の低下などが期待されるそうです。

「いただきます」や「ごちそうさま」は、「ありがとう」と同じように私たちの気持ちを幸せにする魔法の言葉なのだと思います。

日本が世界に誇る言葉である「いただきます」と「ごちそうさま」は、生涯唱え続けていくのはもちろん、未来につないでいかねばならない財産なのではないでしょうか。

「生徒会本部主催 オンラインレクリエーション」

7月15日（火）連休明けの朝学活の時間を利用し、3年前から例年行っている生徒会本部役員によるオンラインレクリエーションを行いました。実施のきっかけは、コロナ禍において学年を越えた交流ができないか、との生徒会の提案より始まりました。

今回のオンラインレクリエーションの内容は、先生方へのインタビューより作られたクイズと寸劇で構成され、とても楽しむことができました。しかし、本当に素晴らしいのは、生徒一人一台タブレットやSNSを十二分に活用した演出でした。配信された映像もとても工夫されており、また各クラスと生徒会本部との双方向でのつながりもあり、安方中のICT教育が授業だけでなく、こどもたちの学校生活に浸透していることであると思っています。生徒会役員のみなさん、楽しい時間をありがとうございました。



「表彰」おめでとう！

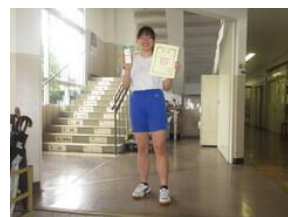
【女子バスケットボール部】

◎令和6年度大田区中学校バスケットボール
選手権大会
女子の部 **第3位**



【バドミントン部】

◎令和6年度大田区中学校バドミントン
選手権大会
女子シングルス
中川 夏来さん **第3位**



【卓球部】

◎令和6年度大田区中学校卓球
夏季選手権大会
女子個人
杉田 和香さん **準優勝**
浦野 ひよりさん **第5位**



【剣道部】

◎令和6年度東京都中学校
第1ブロック夏季剣道大会
女子個人
山内 彩乃さん **第3位**

