



生徒・保護者・地域の皆様へ

令和5年1月30日（第9号）

北中だより



<http://nk-kitanaka-j.la.coocan.jp/>

中野区立北中野中学校

★自分の言葉が自分を変える…

校長 津村 慶

普段の生活の中で自分が話している内容や遣っている言葉が、気がつかないうちに自分自身に影響を与えていることを知っていますか。特に、誰かの悪口をいったり、ネガティブな発言をしたりしていると、知らず知らずのうちに自分自身を苦しめることになるそうです。

悪口には依存性がある

「自己肯定感」という言葉を聞いたことがあると思います。自分に自信が持てたり、自分が頑張っていると感じたりする感覚のことです。この自己肯定感が低い人は自分に自信が持てず、自分と周りの人を比較して、自分が劣っていると感じやすく、その劣等感から何とか抜け出したいという感情が湧きます。その結果、他の人の悪口をよく言う傾向があるのだそうです。悪口を言うことで相手を低く下げ、自分と相手の比較において自分の価値を高めようとする心理が働くそうです。誰かの悪口を言うと、快楽に関係する「ドーパミン」というホルモンが脳内に放出されます。ドーパミンが出ると人は気分が良くなるため、悪口を言うことで優越感を感じたりしてしまうのです。しかし、ドーパミンには一度放出されると「より大きな刺激」を求める性質があり、そのため悪口の回数が増えたり、より過激な悪口を言ったりしないと気分が満たされなくなります。結果として、誰かの悪口を言うことが癖になり、そこから抜け出せない状態に陥るのだそうです。

悪口はストレス解消にはならない

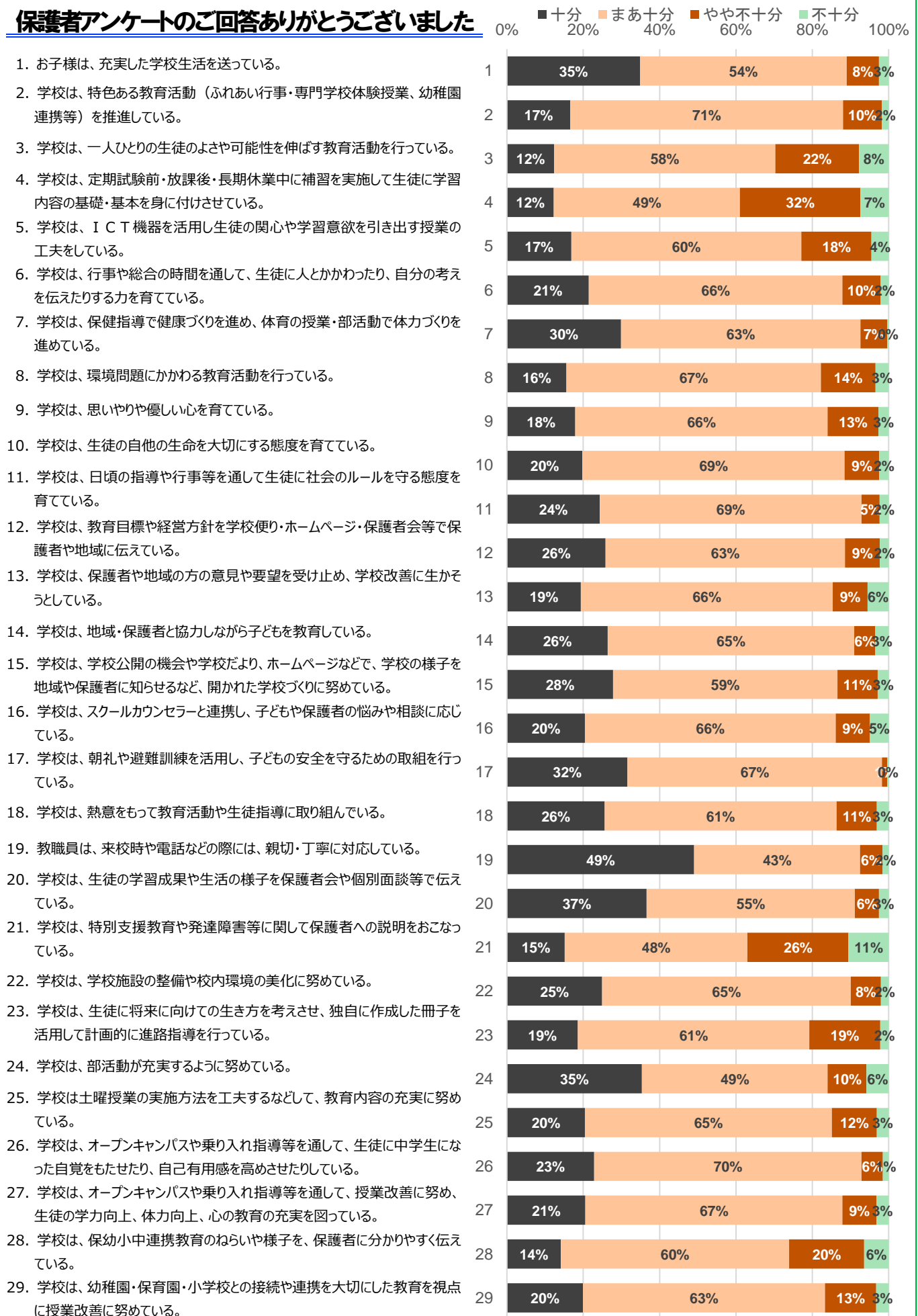
人間の脳には、理性や知性をつかさどる「新しい脳・New Brain」と喜怒哀楽といった感情をつかさどる「古い脳・Old Brain」があります。新しい脳は、自分自身の言動について主語や対象を認識することができますが、古い脳はそれらを認識できません。そのため、誰かの悪口を言うと、新しい脳では他人に向けて言った悪口が、古い脳の中では自分が悪口を言われたのと同じ状態になってしまいます。ドーパミンにより気分が良くなることから「悪口はストレス解消になる」と思われがちですが、古い脳では主語や対象が認識できず、それを自分に向けて言われたことと受け止めてしまい「コルチゾール」というストレス・ホルモンが分泌されるのです。

プロゴルファーのタイガー・ウッズ選手は、一緒にプレーしている選手がパットを打つと、心の中で「入れ!」と祈るそうです。相手のプレーに対して「ミスしろ」とか「入るな」と考えることは自分自身のプレーに呪いをかけていることになり、かえって逆効果になってしまうからです。

悪口を言わない人になるには

健康や精神に悪影響を与える悪口をやめるにはどうすればいいか。一番良い方法は「自分や他の人を褒める」ことです。自分を褒めることで自己肯定感が高まり、他の人と比較した劣等感も少なくなって悪口が自然に減っていきますし、他の人を褒めることで自分自身の心にも良い影響が残ります。他にはポジティブな発言を増やすことも効果的です。例えば「あいつが選手に選ばれるなんてズルい。」ではなく「次は試合に出られるように自分も頑張ろう。」と考える。日頃からポジティブな言動を積み重ねていくことで、怒りや嫉妬のような感情が抑えられ、悪口から抜け出せるのだそうです。普段の生活で話す内容や何気なく発している言葉に目を向けることで、自分自身をより良い方向に導いていけるといいですね。

保護者アンケートのご回答ありがとうございました



「被害者の気持ち」

2年 W・M

「ねえ、メール交換しようよ。」

私が本屋さんで一人だったとき、見知らぬ男性にこう声をかけられました。近くにはだれもおらず、レジまでも遠く、何より怖くて声を発することができませんでした。男性がスマホを取り出そうとしている隙に、なんとかレジに行き買い物を済ませ、家に帰ることができました。しかし一年近く経っても、男性の顔、声、背の高さ、服装、そして何よりも、言われた言葉の一言一言が頭の中に鮮明に残って消えていません。

みなさんはこのような経験をしたことがありますか。「犯罪被害者」に関する問題は、決して他人事ではないと私は思います。犯罪被害者の方々が抱えている問題がどのようなものなのか調べてみると、私が想像した以上に重たい言葉の数々が並んでいました。

「感覚や感情が麻痺する」「めまい」「悪夢」「人が怖い」「自分を責める」

このような文章に目を通していくにつれ、私の心の中は疑問でいっぱいになりました。「なぜ被害者の方がこんな思いをしなくてはならないのか」「加害者の人はこれを望んでいたのか」そして、何より「フェア」じゃない、と感じました。

例えば、ストーカー行為の罰則は一年以下の懲役又は百万円以下の罰金です。みなさんは、この罰則の重さと、被害者の方々がこれから一生背負うことになる苦痛が、つり合っていると思いますか。私は全くそう思いません。被害者やその家族の方々は、興味本位の噂に傷つけられたり、プライバシーを侵害されたりと、様々な被害に苦しんでいるのです。このように、一番の被害者である方々が下を向き、自分と闘いながら生きていくことを強いられるこの世界に、私は大きな違和感を覚えました。もちろん、私たちが被害者の方々にできることはまだまだあると思いますが、被害者の方が私たちや世間に助けを求めることができない恥ずかしいことだと感じて、誰にも言えずに隠してしまうことも、被害者の方々への理解がなかなか深まらない一つの理由だと思います。

実際、私が見知らぬ男性に話しかけられ、無理やり連絡先を交換させられようとしていたとき、私はその場で誰にも助けを求めることができませんでした。レジは見えていて、人もいるのに、なぜだか私は「この人たち全員、見て見ぬふりをしているのかもしれない。」と考えてしまったのです。自分が突然ちっぽけに感じられてしまい、人を信じることができませんでした。その結果、勇気を出して助けを求めることができなかったのです。翌日、友達にこのことを話すと「なんで助けを求めなかったのか。」「無視すればよくない。」などと言われました。私も逆の立場だったらそう言っていたかもしれません。

しかし、実際目の前にしてみると、色々な思いに囚われて、助けを求めることはできなかったのです。この気持ちが理解しにくいことから、被害者との間に心の壁ができてしまうのだと思います。だからと言って被害者の方々は、無理に理解してもらい、同情をしてほしいと思っているわけではないと思います。自分が再び前を向いて生きていくための手助け、そしてダメージを受けた自分をまるごと受け入れてくれる雰囲気こそが、何よりも被害者の方々が求めていることだと思います。そして、被害者の方々が自分たちの中で押し殺してきた悩みや苦しみを打ち明けられるような世の中にしていくことが、今私たちがやるべきことなのではないでしょうか。

このような思いをする人が一人でもいなくなるよう、私たち全員が他人事だとは思わずに、間違いを犯してしまった人に甘い罰で適当に解決させず、自分の罪としっかり向き合わせる。そして、恥ずかしいことをしてしまったと加害者自らが気づけるようなサポートをしていかなければならないと強く思います。

最後に、人は誰でも幸せになる権利をもっています。しかし、どこかでつまずき、なかなか一人では立ち上がることができない人もいます。そんなとき、無視する、無理に理解しようとするのではなく、ただ黙ってその人の傷ついた心を包み込み、受け入れることが大切だと思います。そして、目に見えないバリアを作ってあげるのです。その人が、自分で心にバリアをかけることができるその日まで。

文化発表会・作品展示の部開催!!

今年度の教育活動の成果を発表する文化発表会・作品展示を1月14日から19日まで行いました。初日は学校公開と合わせて保護者の方にご覧いただき、生徒の作品見学は1月17日に学年ごとに行いました。

1・2年生は先輩の力作に驚きながら来年への夢を膨らませ、3年生は後輩の作品を自分たちの時と重ねて懐かしみながら、多くの秀作に刺激を受けたことでしょう。他の人が作った素晴らしい作品に触れることで、自分自身の感性を更に磨いてほしいと思います。作品の一部を紹介します。

1年 家庭「箸置き」



2年 美術「てん刻」



1年 技術「木製マルチラック」



1年 美術「銅板レリーフ」



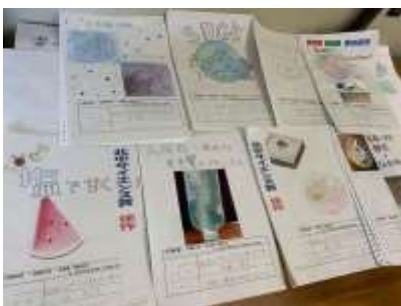
2年家庭「オリジナル巾着」



3年技術「3Dプリンタで
つくるキーホルダー」



理科・夏休みの自由研究



3年 総合「漆器加飾」



3年家庭「布の絵本・遊具」



家庭科部・手芸作品



社会科探検部「社科探新聞」



美術部・自由作品



保護者アンケートでいただいたご意見

- ◇ **子どもが毎日、楽しそうに学校に行き、いろいろと挑戦する機会があり良いと思います。**
→ ありがとうございます。今後も子どもたちが充実した学校生活を送れるように努力してまいります。
- ◇ **教科、先生により授業内容の質が低いと感じることがあります。子どもより聞いた話からも、授業に関係のない先生個人的話、雑談は授業の遅れにつながります。**
→ ご意見として教職員全員で共有し、今後の授業改善に生かしてまいります。授業の進捗については、指導計画に基づいて、遅れのないように進めていきます。
- ◇ **思春期の子どもと話す機会が余りなく、学校の情報が得られず…。**
→ 子どもたちの成長における正しい変化だと思えます。少し距離を置いて見守りながらも、タイミングを計って話を聞いてあげられる機会を作ってください。学校の情報が得やすくなるよう、ホームページやメール配信、お便り等で工夫してまいります。疑問点や不明な点はいつでも学校にご連絡ください。ご希望があれば、個別の面談でお話しすることも可能です。
- ◇ **iPad の使用に関して、夜は使えないようにしてほしい。ゲームや You Tube の視聴に利用して夜更かしし、朝起きられなくなるし、勉強はしない、視力が低下して困る。課題をするため、と言われると、こちらは使用させるしかない。家のものは制限しているが、学校が放置するため★★★**
→ この冬休みから、23時から5時までの間のインターネットの接続制限をかけました。iPadの使い方、視力や生活リズムへの悪影響については、今後も継続して指導を続けてまいります。
- ◇ **個人情報伝えなくても良いのですが、陽性者数、陽性者がいれば、クラスごとでいいので情報がいただきたいです。もっとこまめに換気もしてほしいです。**
→ コロナの陽性者や濃厚接触者は現時点では1クラス1～2名程度です。一定の期間、お休みが続くので公表すると自然と個人が特定されてしまいます。同時期に数名の陽性者が学級内で出た場合には、感染経路を考慮に入れ、校医の先生と相談の上で学級閉鎖等の措置を行いますので、ご理解ください。尚、ご家庭の事情により、お子様の学級の状況をお知りになりたい場合には、個別にご連絡ください。
- ◇ **先生方や学校の職員の皆様には、日頃よりご尽力をいただき感謝いたしております。うちの子が下記の件を気にしております。「休み時間中の廊下の見回りは増やした方が良くと思う。」「冷水機が故障中で水が出ない。」**
→ 休み時間の過ごし方については、生徒の自治的な力を育成する観点から学級委員会や生活委員会の生徒による見守りやチェック活動を行い、結果に応じて学年・学級の教員から指導を行っています。それでも状況が改善しない際には、教員による見回りを行ってまいります。
→ 冷水機は老朽化のため故障していましたが、業者に修理を依頼して、現在は使えるようになっています。ご心配をおかけしました。

BEFORE

掲示板をきれいにさせていただきました!!

AFTER

冬休みに教室前の掲示板の貼り替え工事を行いました。以前は緑色の表面が剥がれていたり、補修した跡が目立ったりしていましたが、きれいに修繕して廊下が明るくなりました。60年を超える古い校舎ですが、愛着をもって大切に使いましょう。



オリンピック・メダリストによる柔道指導

12月16日(金)、オリンピック・メダリストの中村美里選手を招いて、3年生の柔道の授業でご指導をいただきました。中村選手は2016年のリオ・デジャネイロ大会と2008年の北京大会で銅メダル(52kg級)に輝き、2015年の世界選手権大会でも優勝している日本柔道界の第一人者です。当日にはサポート役として同じ階級の前田千島選手もお越しくださいました。

講師紹介の後、早速、実技指導に入り「ひざ車」と「大腰」の模範演技を見せていただいてから生徒の実技を細かく指導してくださいました。途中、練習を止めて技を上手きめるためのコツを指導してもらおうと、生徒の技の形が見違えるように変わり、きれいに投げられるようになったのが驚きでした。実技指導の後は、代表生徒数名からの質問に答えていただき、その後に中村選手から、柔道と向き合う際の心構えや道を極めるために必要な姿勢、困難に直面した際の対処の仕方などのお話をいただきました。記念撮影の後はメダルも触らせてくださり、たいへん有意義な時間となりました。



※ 本来、柔道は2年生時に行うよう指導計画を組んでいますが、今年の3年生は昨年度、コロナ禍のために柔道(武道)の授業を行えなかったため、この時期での実施となりました。

中学生意見発表会が行われました!!

1月14日(土)の午後、3年振りとなる「中学生意見発表会」が中野サンプラザで開催されました。昭和62年に始まり、今年で34回目となる歴史のある発表会で、区立中学校9校と私立・国立中学校3校を合わせた12校から代表生徒が集まり、それぞれが独自のテーマで考えた意見発表を行いました。北中からは2年のW・Mさんが代表として出場し「被害者の気持ち」という題で発表してくれました。

自らが経験した出来事をもとに、様々な被害に遭った人の気持ちを想像し、その人たちの心の傷を少しでも癒やすために、周りの人々がどのように寄り添うことが大切なのかをまとめた発表でした。内容の良さもさることながら、発表するW・Mさんの態度がとても素晴らしく、会場全体が聴き入っていました。大勢の聴衆を前に堂々と、穏やかな口調ながらも力強く自分の意見を訴えかけ、とても心に響く発表でした。

