



脳をご機嫌にすれば、やる気が出る

長い夏休みが終わり、2 学期が始まりました。

夏休み期間、学校に交通事故や水の事故、そして事件の連絡が 1 件もありませんでした。皆さん一人一人が自覚して生活してくれたからだと思います。本当に良かったです。

この夏休みには、全校生徒が校舎のワックスがけをしてくれました。暑い中でしたが、水拭きを一生懸命し、丁寧にワックスをかけてくれたおかげで廊下や階段はピカピカです。また、1 年生は部活動と勉強の両立に頑張りました。ほとんどの人が宿題を提出し終わっていると聞いています。2 年生は職業体験で地域のみなさんに中学生の元気な姿を見せてくれました。3 年生は進路実現のために緊張感の中、高校の体験入学に行きました。そして夏休みのはじめと終わりには体育祭の準備に集中して、取り組んでくれました。下級生をリードする使命感が伝わってきました。

ところで皆さん、いつもの授業が始まりますが、心と頭は切り替えられているでしょうか。なかなか「やる気」になれなかったりするのではないのでしょうか。そこで、そんな時に役に立つ「やる気を出すコツ」を教えましょう。

脳科学の本を読むと、「三日坊主」というのは、実は当たり前のもので、続けられないのは脳が飽きっぽくできているからなのだそうです。もともと脳がそのようにできているからだとわかり、私は少し安心しました。しかし、仕事や勉強、運動では続けることが必要になってきます。では、やる気を引き出すためにはどうしたらよいのでしょうか。それは、飽きっぽい脳をだませばよいのだそうです。ただし、「だます」という言い方はあまりよくないので、別の言い方をすると「脳が喜ぶことをして、脳をご機嫌にする」ということだそうです。

脳をその気にさせる方法は4つあります。

1 つめは、身体を動かすことです。なかなか勉強する気にならない時でも、音読してみる、ストレッチをする、部屋の中を歩いてみるなどです。

2 つめは、いつもと違うことをすることです。勉強する場所を変えたり、ノートや筆記用具を新しく替えたりします。

3 つめは、ご褒美を与えることです。「ここまで終わったらおやつを食べる」など決めておくことです。

4 つめは、なりきることです。目標を達成した自分をイメージしたり、あこがれの選手になりきって練習したりします。このやり方を上手に使って、脳をご機嫌にすると、やる気も集中力もアップするということです。

さて、大きな行事が続き、みんなの活躍する姿を見ることが出来るチャンスがたくさんある2学期が始まり、私はわくわくして迎えました。「自分から進んで取り組む」気持ちをもって、脳をご機嫌にしながらかつた 2 学期にしてほしいと思います。2 学期も一緒に頑張っていきましょう。

校長 岡本 智子



日	曜	行事
1	日	
2	月	始業式・学習集会・委員会 生徒会選挙告示
3	火	全校学力テスト
4	水	全校学力テスト 海洋教育(3年生)
5	木	激励会・結団式
6	金	生徒会選挙届出〆切 町P連理事会(小木小)
7	土	奥能登新人大会(野球・ソフトテニス・剣道・相撲)
8	日	奥能登新人大会(野球・ソフトテニス)
9	月	町P連家庭教育委員会 グッドマナーキャンペーン (~13日)
10	火	生徒会役員選挙
11	水	体育祭特別日課(~18日)
12	木	町スパーリングコンテスト(1年)
13	金	体育祭保護者奉仕作業
14	土	奥能登新人大会予備日(野球・ソフトテニス)
15	日	
16	月	敬老の日
17	火	体育祭予行
18	水	会場準備
19	木	体育祭(午前開催)
20	金	体育祭予備日
21	土	
22	日	
23	月	秋分の日
24	火	体育祭予備日
25	水	海洋教育(1・3年生)
26	木	
27	金	英検1次 PTA役員会(18:00~)
28	土	全能登野球新人大会
29	日	全能登野球新人大会
30	月	

【制服・体操服・通学カバンの販売店の変更のお知らせ】

販売店が宇出津ショッピングセンターアルプ内のウイングたかだやさんに変更になりました。また、個人情報保護や防犯のために、今後新しく体操服を購入される場合は、ネームは入れなくてもよいことにします。ご承知おきください。

全校登校日（平和集会・ワックスがけ）

8月2日（金）は生徒会主催で「平和集会」を行いました。生徒会が戦中戦後の日本についてプレゼンし、今の自分たちができることを考え、「松波中学校平和宣言文」を読み上げました。さらに、和田先生からオリンピックと戦争について話を聞きました。8月6日、9日、15日...「夏だからこそ」平和を考える日に。

また、廊下のワックスがけも全校で行いました。全員で掃除し、廊下がぴかぴかになりました。



能登町 子ども議会（3年生）

8月27日（火）に能登町子ども議会が行われ、本校からは3年生の新谷誠太郎さんと嶋田美咲さんが参加しました。

新谷さんは、「ボランティアや工事業者の関わりについて」、嶋田さんは、「能登町の復興と魅力の発信・再発見について」提案・質問しました。故郷である能登町の復興のために、自分たちができることを学ぶよい機会となりました。



仮設校舎のランチルームで給食

2学期から小学校の仮設校舎に給食調理場が移動し、中学生は仮設校舎のランチルームでの給食になりました。

また、小学生が仮設校舎へ移動したことに伴い、2年生の教室を2階に移動しました。特別教室も少しずつ使用できるように整備していきます。



わくワーク体験活動（2年生）

7月24日から3日間、2年生がわくワーク体験活動に参加し、各事業所で職場体験をしました。

今年は、地震の影響で受け入れていただける事業所が少ないのでは...と危惧していましたが、「子どもたちのために」と快諾していただいた事業所が多く、無事にスタートすることができました。地域で働く貴重な3日間。生徒たちは「働くこと」に対する考えを深める3日間になりました。

ご協力いただいた事業所の皆様には感謝申し上げます。

＜ご協力いただいた事業所一覧＞（敬称略）

公立宇出津総合病院	Aコープ内浦店
ファミリーマート能登松波店	松波こども園
ぱびーず犬の美容院	ラブロ恋路
能登物産直売所おくのといち	能登町立中央図書館
松波公民館	恋路観光バス



＜体験から学んだこと＞※一部抜粋

- どんなに忙しくても患者さんに丁寧に優しく接していました。とても大変な仕事だったと思いますが、看護師さんたちが連携し合って、患者さんを全力で手助けしていくことでやりがいのある仕事だと感じました。
- 体験を通して大切だと思ったことは、小さい子たちに伝えるか考えて行動することだと思いました。自分の思っていることを人に話すのが苦手なので、頑張っって伝えられるようになりたいです。
- 体験をして大変だった事や楽しかった事は、自分のアイデアを出せた事や接客です。理由は、ポップを作る時や本の整理の時に自分の考えが役に立ったからです。接客をしていたら、相手もあいさつをしてくれたりして、とても良い気分になりました。またやりたいです。