



スクールライフ

令和7年6月6日
内灘中学校長 小村 隆典
生徒指導部



感謝する人は幸せ

校長 小村 隆典

新学期が始まって2ヶ月が経ちました。1年生は定期テストを経験し、中学校の学習のペースが少しずつわかってきた頃でしょう。

5月に石川県教育委員会・内灘町教育委員会の皆様が本校を訪問されました。そのときに本校生徒の様子について、主に次の3つのコメントをいただきました。



- ① 自分から爽やかな挨拶をする生徒がとても多い。
- ② 3年生は学校の顔に相応しい。学習によく集中している。2年生は学習規律が向上している。1年生は学習への興味関心を示す生徒がとても多い。
- ③ グループワークのとき、他の生徒と積極的にコミュニケーションを取っている生徒が多い。

ここ数年、生徒会執行部の企画による「挨拶のレベルアップをはかる取組」を継続して行っています。歴代の生徒たちの努力が形となっていることを、とても嬉しく思います。

加賀地区県体予選、各種コンクール等に向けて

さて、先月末、他の競技にさきがけて河北都市陸上競技大会兼県体予選が行われ、本校陸上競技部の生徒たちが素晴らしい活躍をしてくれました。いよいよ今週末から **3年生にとって集大成となる大会・コンクール等が始まります**。学習でも部活動でも、自分の力を存分に發揮するためには、心と身体を整えることが大切です。



心と体を整える感謝の言葉「ありがとう」

内灘中学校には「ありがとう」の言葉が飛び交うクラスがいくつかあります。授業中、先生がプリントを配る時、先生やプリントを渡してくれた生徒に「ありがとう」とお礼を言う生徒がとても多い素晴らしいクラスです。「ありがとう」は言う人も言われる人も幸せな気持ちになります。

「感謝の言葉」がもたらす効果について、世界中で様々な調査が行われています。米カリフォルニア大学デービス校のエモンズ博士による1000人以上を対象とした調査(1996年発表)では、「1日5個、感謝することを日記に書く(感謝日記)」グループは、何もしなかったグループに比べて、次の変化があったそうです。

- | | |
|------------------|------------------|
| ・幸福感 (上昇) | ・他者への優しい気持ち (上昇) |
| ・楽観的な考え方 (上昇) | ・挑戦する心 (上昇) |
| ・よく眠れるようになる (上昇) | ・身体的な不調 (下降) |

「感謝の言葉」は心身を整える効果がありそうです。

箱根駅伝の常勝チーム：青山学院大学駅伝チームは、「パッピーワーク大作戦」や「ワクワク大作戦」など、毎年「〇〇大作戦」を掲げて大会に挑んでいます。内灘中生徒の皆さんには「ありがとう大作戦」を実施してほしいと思います。ともに活動する仲間たちや指導してくれるコーチや顧問の先生方の存在、応援してくれる家族の支えは「当たり前のこと」ではなく、「ありがたいこと」です。周囲への感謝の気持ちを言葉にし、最高のチームとなって大会・コンクールに挑みましょう。内灘中が感謝の言葉でいっぱいになることを、それぞれの部活動がチーム一丸となることを願っています。

6～9月の生活目標について

6～9月の生活目標は、「正しい言葉遣いを心がけよう」です。6月は、全国的にいじめが増える傾向にあると言われている時期です。天候や生活のリズムの変化により、気持ちが不安定になりやすく、人との関わりにすれ違いが生まれやすい時期でもあります。だからこそ、相手を思いやる気持ちを言葉にして伝えることが大切です。

本校では、職員が日々の生活の中で生徒の良い行いを見つけ、そのやさしさや頑張りをカードに書いて伝える「さわやかカード」の取り組みを行っています。誰かに認めてもらえたという体験は、生徒の心を明るくし、自己肯定感を育てる大きな力になります。

「ありがとう」「助かったよ」といった、さりげなくも心のこもった言葉を交わすことで、相手も自分もさわやかな気持ちになります。言葉は、人と人とをつなぐ大切な橋です。この6月、言葉の力を改めて見つめ直し、互いを認め合う温かい関わりを広げていきましょう。



通学カバンの注文方法について

通学に使用する本校指定の黒カバン（1・2年生使用タイプ）の注文方法が変わりました。これまでには、担任を通して現金での支払いでしたが、専用 web サイトより、保護者の方が注文手続きをし、クレジット決済または代金引換（現金のみ）で支払うことになりました。（送料無料）注文を希望される方は担任を通して web サイト・専用コードをお伝えしますので、ご相談ください。

○6月の教育センター相談予定

公認心理士・臨床心理士 高村先生[木曜日] 橋本先生[金曜日]

高村先生 12日（木） 26日（木） [13:30～16:20] 1回約50分

橋本先生 20日（金） [13:30～16:20] 1回約50分

予約は町教育センター(076-286-5481)まで

○岡本先生・山谷先生（スクールカウンセラー）との相談をご希望の方は、担任または担当の中嶋までお問い合わせください。 内灘中学校(076)-286-0017