



スクールライフ

令和8年2月5日
内灘中学校長 小村 隆典
生徒指導部

「バランスのとれた見方」

校長 小村 隆典



今年は2月3日が節分の日です。節分の翌日は「立春」です。日本では昔から、立春の前日に「鬼を打ち払う」厄除け行事として伝統的に「豆まき」が行われてきました。なぜ「豆まき」をするのか。諸説ありますが、「魔を滅するニマメ」と語呂がよいことが理由だとも言われています。さて、生徒の皆さんにとっての「魔」とは、打ち払うべき「鬼」とは何でしょうか。長い時間を費やしてしまう「スマホなどのデジタル機器」という人が多いでしょう。または、「ついネガティブになってしまふ自分自身の心」という人も多いかもしれません。

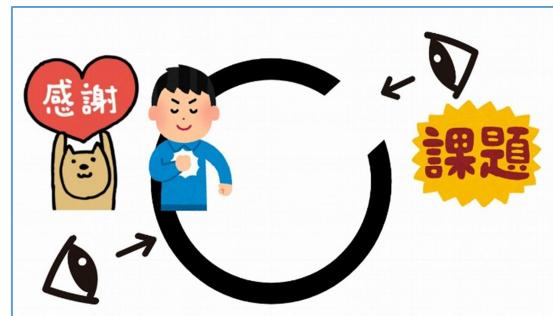


ベストセラー「スマホ脳」・「運動脳」(新潮社)の著者、北欧スウェーデンの脳科学者：アンデシュ・ハンセンさんは著書の中で、「人間の脳はマイナスの情報に敏感に反応するように設計されている」と述べています。ハンセンさんによれば、人間の脳は数万年前とほぼ変わらず「脳は今もサバンナにいる」そうです。昔のサバンナでは、ポジティブな情報（おいしい果物）を見逃してもすぐには命を失いませんでしたが、ネガティブな情報（危険な猛獣など）を見逃すと死に直結しました。現代社会は昔のサバンナに比べて安全ですが、脳は生き延びることを優先し、今もネガティブなものに敏感に反応するそうです。私たちは本能的にネガティブなことに敏感であるからこそ、**努めて自他のポジティブなことに目を向け、周囲に感謝したり自信をもったりしてバランスをとることが大切です。**



では、**ネガティブな情報に目を向けることは悪いことなのでしょうか**。大切なことは「ありのままに見る」ことでしょう。「目標—現状—課題」です。自分の長所を自覚しながら、自分の不足していることにも正しく目を向け、課題の解決に努めることは大切なことです。

課題を解決に向けて挑戦すれば、ときには失敗することの方が多いでしょう。そんなときは**過剰に落ち込むことなく、「(失敗する自分も)自分らしくてよい。」と考え、明るく再挑戦してほしい**と思います。



1年生「職業人に学ぶ会」

1月30日(金)、1年生は、社会でご活躍中の方々に、それぞれの仕事の内容や「働く意義」について教えていただきました。どの口座も、生徒たちは立派な態度であり、4月からの成長を実感しました。この日に学んだことや感じたことを今後に生かしてほしいと思います。



2年生「立志式」

2年生の立志式では、山本結愛さん、太田百花さん、松本菜愛さん、池田宗誠さんの4人が学年を代表し、それぞれの立志の抱負を発表してくれました。4人とも、力強く爽やかな立志の決意でした。

立志式の第二部では、輪島市町野町の粟倉医院の医院長、大石賢齊様による記念講演が行われました。演題は「力強く幸せに生きるために ワクワクを大切に」でした。



大石先生は2015年、お祖父さまから輪島市町野町の診療所を継承し、地域の医療を担っておられます。2024年の能登半島地震やその後の豪雨により、ご自身が被災されながらも診療所を再開し、現在は医療の枠を越えて幅広く地域に貢献されています。

ご自身の体験から私たちに、「究極の利己こそ究極の利他であり、逆もまた真なり」、「一番ワクワクする道を迷わず行こう！」というメッセージをいただきました。大石先生、本当にありがとうございました。



○2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 2/12(木) 2/16(木) [13:30~16:20] 1回約50分

橋本先生 2/6(金) 2/20(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