



みどりの風

URL : <https://dai5-jh.musashino-city.ed.jp/>

武蔵野市立第五中学校

学校だより第7号

令和8年9月28日

「人間力」を高めよう「みんなが輝く武蔵野五中」つよく、かしこく、あたたかく

自分のご機嫌は自分でとる（9月14日朝礼講話のおさらい） 校長 久山 洋介

9月7日から11日まで1年生はセカンドスクールに行ってきました。出発日も線状降水帯発生の恐れから半日遅れの午後出発としましたが、5日間のうち傘なしで過ごせたのは4日目のみで、あとはずっと雨でした。稲刈りができないなど屋外での体験活動はかなり制限されましたが、八坂中学校との交流などたくさんの成果もあげてきました。しかし、生活面では様々な課題もありました。まとめの作業を通して成果と課題を確認し、今後の生活に活かしていきましょう。

話変わりますが「笑う門には福来たる」ということわざがあります。いつもにこやかに過ごしている人のところには自然と幸せがやってくるという意味です。このことは科学的にも証明されていて、笑顔でいると心が前向きになり、周りの人とも良い関係が築けると言われています。

反対に、日常のちょっとした仕草や表情が知らず知らずのうちに周りの人に悪い影響を与えてしまうことがあります。「ため息をつく」と幸せが逃げる」という言葉もあります。落ち込んだり、疲れたりしているときにため息は出やすくなりますが、ため息を繰り返すと、自分の気持ちだけでなく、周りの空気まで暗くなってしまいます。難しい顔や不機嫌なしかめ面をしている人がいると、周りの人は「怒っているのかな」「声をかけづらいな」と感じ、雰囲気がギクシャクすることはありませんか。最近では、自分の不機嫌な態度や表情で周囲に不安や気遣いを強いることを「不機嫌ハラスメント＝フキハラ」と呼ぶこともあります。自分ではそんなつもりはなくても、表情や態度は言葉と同じくらい強いメッセージとなって相手に届きます。

メンタルスキルコーチの飯山暁朗（いいやまじろう）さんはこのように述べています。

「最近落ち込み気味なのか、気分が乗らず、やる気が出ない」こんな相談がありました。私たちは日々の出来事や周囲の環境に影響されて、気づかないうちに後ろ向きな感情に引っ張られてしまうことがあります。しかし、脳科学の視点から見ると、気分や感情の揺れは周囲の出来事とは関係ないのです。なぜなら、脳には「思考よりも、自分が発した言葉や表情・動作を強く信用する」という特徴があるからです。気分が乗らないのは、出来事とは関係なく、「気分が乗らない」と口にしたたり、沈んだ表情を作ったり、ため息をついて下を向いているからなのです。多くの人は「うまくいっているから明るい」「楽しいから笑顔になる」と思いがちですが、脳の仕組みはその逆です。先に笑顔を作ったり、明るい言葉を口にしたりとすると、脳幹からドーパミンが分泌され、「今楽しい状態なんだ!」と認識します。つまりは、自分のご機嫌は、外の出来事任せにするのではなく、自分自身のアクションで作り出すことができるのです。気分が沈んだときこそ、背筋を伸ばし、口角を上げ「よしやってみよう!」「自分だからこそできる!」と声に出してみましょう。自分の感情の主導権を握り、自らの言葉と笑顔でご機嫌を整えていくことで、日々の生活に前向きなリズムを生み出すことができるのです。（飯山暁朗氏のメールマガジンから引用）

「ご機嫌をとる」のは他人に対してすることではなく、自分に対してすることなのです。

1年生 セカンドスクール in 白馬

先日、5日間のセカンドスクールが無事に終了いたしました。保護者の皆様のご協力に、心より御礼申し上げます。

今回は大雨の影響により、残念ながらカットせざるを得ない活動もありましたが、子どもたちは元気に5日間を過ごしました。特に、一番力を入れて準備した八坂中学校との交流『ポスターセッション』では、質の高い発表と交流ができ、多くの刺激と学びを得る素晴らしい機会となりました。また、民宿での生活や普段できない様々な体験を通して、仲間と協力する大切さを学び、一回り頼もしく成長したように感じられます。

11月20日（金）には「事後学習発表会」が開催されます。お世話になった民宿の方々に、さらに成長した姿をお披露目できるよう、事後学習にも力強く取り組んでまいります。この5日間の貴重な経験を、今後の学校生活のあらゆる場面に活かしていきましょう。（1学年主任 紀洲）



【9月の学校生活の様子】

9月は1年生のセカンドスクールの他にも、たくさんの行事がありました。忙しい毎日ではありますが、準備や練習を重ねて、各分野で生徒たちは力を発揮してくれています。

① 水球体験授業

水泳授業の一環で、アジア大会にも出場している水球日本代表の伊達清武選手をお招きして、水球特別授業を全学年行いました。



② 小学生への読み聞かせの会

図書委員の1・2年が小学生へ絵本の読み聞かせを行いました。相手の学年に合わせて本を選び、読み方を工夫するなど、お兄さん・お姉さんとして優しく接していました。



③ 有志合唱団昼休み合唱（五中ステップ）

Nコン有志合唱団が五中ステップにて昼休みにミニコンサートを開催しました。校内に響き渡る美しいハーモニーに、多くの生徒や先生方が足を止め、温かい手拍子が送られました。

