

---

---

学 年 だ よ り

# きらきらり

---

---

足立区立六月中学校

第 2 学 年

令和 2 年 9 月 5 日 発行

No. 22

---

---

## はじめての学年集会

9 月 3 日（木）6 時間目、自分達の日頃の行動を一人一人に考えてもらうために、はじめて 2 年生は学年集会を体育館にて行いました。

9 月 1 日（火）の学級委員会でリーダー達の熱い話し合いが行われ、学年やクラスの問題が浮き彫りにされました。「① 2 分前着席の声かけをしている時は、素直に素早く各自の教室に入ってください。② もう一度自分の授業態度を考え直してください。」と翌日、学級委員からクラス全員に伝えました。その時、真剣に聞いていましたか。重く受け止めましたか。学年目標は「思いやりと信頼 正しく行動できる 2 年生！」です。

学年集会では、「ダメなものはダメ」、注意をするのは学級委員だけではなく、生活委員や各クラスの班長が、掃除をさぼる者がいれば、各班の清掃班長が、給食の準備が遅ければ、給食委員を中心に給食班長等が、正しい行動をしていない人にはみんなで教えてあげましょう。みんなで注意をしてあげましょう。

「上履きをはく」だけが校則の都立西高等学校の例を出しました。「THE 名門校！日本全国すごい学校名鑑」という TV 番組の中で、自主・自律の教育理念の中、学習に励み、部活動を掛け持ちしながら自分のやりたいことを選択して充実した時間を過ごしている高校生を見て、自由を満喫することの素晴らしさを改めて感じました。君たちにも自らが選び取った進路先で輝いてほしいです。

8 月 31 日（月）に服装、頭髮、つめの長さをチェックし、9 月 7 日（月）までに整えてくるように伝えました。前髪やつめをすぐに切ってきた人もいます。出来ることは先延ばしにせず、行動に移しましょう。

昨日の朝、「今日で定期考査二週間前だから、試験範囲表は出ますか。」という人が何人かいました。今回は 9 教科なので、提出物や範囲を気にして計画的に進めたいのでしょう。終学活で試験範囲表を配布しました。夏休み前、都立の得点の出し方を学習しました。今、どの教科のどの部分が理解出来ていて、やり残していたり、理解できていないことをはっきりさせたりして、自分の目標達成にいかしていきましょう。

## 選挙管理委員会発足

生徒会役員選挙の運営管理を行います。開票作業まで頑張ってください。

選挙管理副委員長：熊井 乃菜さん（2 組）

1 組：高橋 育和くん      3 組：高橋りょうさん      4 組：小坂井 亮一さん

# 「どうせ……」「だって……」ネガティブな言葉は禁句です

保坂 隆（ほさか たかし）；精神科医

日頃何気なく、何度も使う言葉——口ぐせがありますが、それは人それぞれで異なるものです。人がさまざまな状況に遭遇<sup>そうぐう</sup>したり、いろいろな人と会って話したりして、言葉を出すまでの間には、いくつかのプロセスがあります。

具体的には、①何をどのように受け止めて、②過去の事象<sup>じしやう</sup>から「自動的な思考」が起こって、③言葉や行動が出る、という流れです。実は口ぐせの原因は、①の「何をどのように受け止めて」と、②の「過去の事象から自動的な思考が起こって」という部分にあるのです。

## ・いい「口ぐせ」で脳をだまそう

ここを前向きにして、人生を好転させる「口ぐせ」を身につけるにはどうしたらいいのでしょうか？まずは、否定的でネガティブな口ぐせから考えてみましょう。

代表的なのは「どうせ…」です。これは明らかに、ある事に遭遇して、過去の事象から「失敗体験」が自動的に思い出されています。しかも、その失敗談の具体的な内容までは思い出さずに、失敗した時の嫌な感情だけが再体験されたので、この口ぐせになってしまったんでしょうね。このような方は、実際の体験を明確に思い出し、「こうすればよかった」という解決策を出しておかないと、消去できないのです。

他にも「だって…」とか「でも…」という口ぐせも途中まではその気になっていたのですが、何かの過去の失敗体験が思い浮かび、ストップをかけてしまう口ぐせですね。

「仕方ないよ」とか「つまんないよ」も、自分だけでなく周囲にも、ネガティブな影響を与えますね。このネガティブな口ぐせを発する時、身体の中では、コルチゾールというストレスホルモンが分泌され、免疫機能を低下させ、脳の機能も低下させることが分かっています。また、自分で発している口ぐせを、自分の脳が改めて、受け止めてしまうこともあります。

たとえば、「私はバカだから」という口ぐせを繰り返していると、脳が「自分はバカなんだ」と記憶してしまうのです。すると、実際に「自分はバカなんだ」という考えにもとづいた行動をとってしまうようになるのです。

口ぐせは、まさに自己暗示のようなものなのです。だから、逆の口ぐせにする練習をして、脳をだましてしまうことも可能なのです。つまり、ネガティブな口ぐせも、あえて、ポジティブな口ぐせに変えることで、その元にある「ネガティブに受け止め、ネガティブな自動思考がわき」というプロセスも修正可能になるのです。（続きは次号で）

## 今後の予定

|          |                          |
|----------|--------------------------|
| 9月 7日（月） | 全校朝礼 安全指導 補充教室（数学）       |
| 9月 8日（火） | 補充教室（英語）                 |
| 9月 9日（水） |                          |
| 9月10日（木） | 補充教室（数学）                 |
| 9月11日（金） | 定期考査1週間前                 |
| 9月12日（土） | 土曜授業（45分×4） 3年進路講演会（体育館） |

