心ゆたかに

三芳町立藤久保中学校　学校だより　第7号
学校教育目標
「進取果敢～自ら学び、挑み、未来を拓く生徒～」
令和8年 11月 16日(月)発行 文責 菅谷 和孝

HP

「感謝」という科学

校長　菅谷和孝

爽やかな秋晴れのもと、11 月 6 日に行われた合唱祭は、本校の歴史にまた一つ素晴らしいページを書き加えてくれました。各学年、各クラスが響かせたハーモニーは、単なる歌声の重なりではなく、今日まで互いに支え合い、認め合ってきた仲間との絆そのものでした。ステージ上で堂々と表現する生徒たちの表情には、やり遂げた者だけが持つ誇らしさが満ち溢れていました。ご多用の中、会場まで足を運び温かい拍手を送ってくださった保護者の皆様、そして日頃から本校の教育活動を温かく見守り、支えてくださる地域の皆様に、心より御礼申し上げます。皆様の温かな応援があったからこそ、生徒たちは安心して自らの力を発揮することができました。

さて、行事の熱気が落ち着くと、季節は一気に深まりを見せます。11 月は古来、日本人にとって特別な「実り」の月でした。皆様もご存じの通り、11 月 23 日は現在「勤労感謝の日」として祝日になっていますが、その由来は古くから宮中で行われてきた「新嘗祭(にいなめさい)」にあります。新嘗祭とは、その年に収穫された五穀を神々に捧げ、自然の恵みに深く感謝し、人々とともにその実りをいただく儀式です。現代のように科学や技術が発達していなかった時代、人々は豊かな収穫が決して自分たちの力だけで得られたものではないことを知っていました。天の恵み、地の恵み、そして他者との協力があって初めて「実り」が得られるという謙虚な思いと深い感謝が、この行事の根底には流れています。

学校生活における「実り」も、これとまったく同じではないでしょうか。合唱祭での成功も、日々の学習の成果も、決して一人だけの力で成し遂げられたものではありません。仲間との議論、先生方の指導、そして何より、毎日健康に過ごせるよう家庭で支えてくれるご家族の存在があってこそ、生徒一人ひとりの成長という「実り」がもたらされているのです。

歴史的な文化として受け継がれてきた「感謝」ですが、近年の脳科学やポジティブ心理学の研究においても、その驚くべき効果が解明されてきています。心理学の研究によると、日常的に「他者や環境への感謝」を意識している人は、そうでない人に比べて脳内のストレスホルモン(コルチゾール)が減少することが分かっています。さらに、感謝の気持ちを抱くことで、脳内では「オキシトシン」や「ドーパミン」といった神経伝達物質が分泌されます。これらは別名「幸せホルモン」や「学習ホルモン」とも呼ばれ、心の安定をもたらすだけでなく、前頭葉の働きを活性化させ、集中力や記憶力、認知柔軟性を高める働きをすることが実証されています。

つまり、「感謝する」という行為は、単なる道徳的な美徳やマナーにとどまらず、自らの心身を健やかに保ち、パフォーマンスを最大限に引き出すための科学的な「脳の整え方」でもあるのです。

合唱祭という大きな節目を終え、3 年生はいよいよ進路実現に向けた「受検(験)モード」へと本格的に舵を切ることと思います。これからの数か月は、自分自身との静かな、しかし熾烈な戦いの連続です。時には不安やプレッシャーに押しつぶされそうになることもあるでしょう。そんなときこそ、先ほどの「感謝の力」を思い出してほしいのです。焦りや不安が大きくなると、人はどうしても「自分に足りないもの」や「うまくいかないこと」ばかりに目が向いてしまいがちです。しかし、そこであえて一呼吸を置き、今自分を支えてくれている周囲へ目を向けてみてほしいです。お弁当を作ってくれる保護者の方の背中、遅くまで質問に付き合ってくれる先生の言葉、励まし合える仲間の存在。「当たり前」と思いがちな日常の中に、実は多くの支えがあることに気づいたとき、心には落ち着きと「よし、頑張ろう」という前向きなエネルギーが湧いてくるはずです。

感謝によって心を整え、揺るぎない集中力を培うこと。それが、過酷な受験期を乗り越え、自分の手で「進路決定」という真の実りを掴み取るための処方箋となることと思います。

一方、1 年生と 2 年生にとっても、11 月からの残り少ない期間は極めて重要です。カレンダーもあと 1 枚となり、今年という 1 年をしっかりと締めくくる準備に入る時期となりました。

合唱祭をはじめとする様々な行事を通して、生徒は確実に成長しました。この 1 年を振り返るとき、単に「楽しかった」「大変だった」で終わらせるのではなく、「誰のおかげでこの挑戦ができたのか」「自分が成長できた背景にはどんな支えがあったか」を考えてみてほしいです。ご家族への「ありがとう」、仲間への「助かったよ」という一言を、ぜひ言葉にして伝えてほしいと思います。身近な人への感謝を深めることは、自分自身のこの 1 年の歩みを肯定し、自信を深めることと同じです。その確固たる土台があってこそ、来年に向けた新しい目標や希望という「芽」が、力強く育っていくと思います。

新嘗祭が収穫に感謝し、翌年の豊かな実りを祈るように、この 11 月という月を、これまでの歩みを振り返り、周囲への感謝を深めながら、次なる未来へと備える季節と捉え、2026 年をいい形で締めくくれるよう、残りの時間を活用し、来年への本格的な準備へと取り掛かってもらいたいと願っています。

