



別所中だより

令和7年5月30日 5月号
八王子市立別所中学校
八王子市別所2-28
Tel 042-676-6635

体育大会に向けて

中嶋 昭江

関東の梅雨入りは6月中旬といわれていますが、毎日、はっきりとした天気が続いています。体育大会の練習がスタートしたときは、まとまりがなかった各クラスの掛け声が大きく一つになってきました。

さて、インターネットに出ていたある大学の心理学講座で実施された2つの実験の話です。それは400人の学生に「自分が人にしてあげた親切な行動」と「自分が人にして貰った親切な行動」を、それぞれ思いつくままでにできるだけたくさん書き出して貰うという実験です。



その結果を集計すると、「人に親切にしてあげた行動」の方が「自分がしてもらった親切な行動」よりも、およそ35倍も多かったそうです。してあげた人がいれば、してもらった人がいるはずなので、実際にはそんなはずはありません。人間がいかにも「自分がしてあげた」ことばかりを覚えているかが、わかる実験結果です。きっと誰もが人からの親切も同じだけ、あるいはそれ以上に受けているはずです。（ここまでは4月の朝礼の話）

さらに、その400人を2つのグループに分け、次の実験をしました。1つ目のグループには、「足りないもの、手に入れたいもの」を可能な限り書き出してもらいます。そして、書き終わった後に、次は「自分がすでに手に入れていて、恵まれていると思うもの」を書き出すようにしてもらいます。2つ目のグループには、先程のグループとは逆に「恵まれていると思うもの」を先に書き出し、後で「足りないもの」を書き出してもらいます。実験の結果、どちらのグループも、最初に書き出した項目の数の方が多くなったそうです。最初に足りないものに注目すると、恵まれているものが見えなくなり、逆に、恵まれているものから考え始めると、足りないものには、あまり意識が向かなくなるそうです。

自分のことを「恵まれている」と思うか、それとも「足りないものが多い」と思うかは、同じ状況であっても自分のものの見方、捉え方によって大きく変わるということになります。不足しているものばかりを考えるよりも、今足りているものをうまく活用できることが重要です。



体育大会でも、一人一人の力には違いがありますが、その人しか、あるいは、そのクラスでしかできないパフォーマンスがあり、勝ち負けや順位ではなく、それぞれの目標やゴールがあるはずです。生徒たち一人一人が、自分にしかできない「勇猛果敢」な姿を見せてくれると思いますので、保護者の皆さまには、是非、校庭で応援をよろしくお願いいたします。

最後に、今年も体育大会の受付等のお手伝いをPTAの方々をお願いしております。教職員一同、深く感謝しております。当日はよろしくお願いいたします。

<体育大会スローガン>

勇猛果敢

～絆でつなぐ勝利のバトン～

【別中生の活躍】

<ソフトテニス部>

八王子市中学校ソフトテニス春季大会 4月19・20・26日 松木公園テニスコート

男子の部 団体戦 優勝
個人戦 優勝 岡村凜太郎・細山遼光
第3位 高橋一途・道貝惇平
第5位 合田大樹・島田桜介

女子の部 団体戦 優勝
個人戦 第5位 野上優那・浅見桃夏

多摩西中学校ソフトテニス春季大会 5月10日 松木公園テニスコート

男子の部 団体戦 第3位
女子の部 団体戦 第5位

<陸上競技部>

第76回東京都中学校地域別陸上競技大会 5月24日(土)～25日(日) 上柚木公園陸上競技場

女子 共通 砲丸投 第1位 13m10 安樂 小梅

※7月に行われる東京都中学校陸上競技選手権大会、全日本中学校通信陸上競技大会出場決定

※10月に三重県で行われるJOCジュニアオリンピックカップU16陸上競技大会参加標準記録突破

【保護者の皆様へ】

◆八王子市教育委員会よりお知らせ

不登校をテーマとした保護者サロン

不登校の子どもたちを支援するために、保護者対象の講演会を開催します。講演の中で小グループに分かれ、参加者の皆さん同士で日頃感じている思いや悩みをわかち合う時間も予定しています。どうぞお気軽にご参加ください。

1. 対象 市内在住の小・中学生の保護者

2. 日時 6月28日(土) 午前10時～正午

3. 会場 教育センター 大会議室 (八王子市散田町2-37-1)

4. 内容

(1) 講演 不登校の子どもたちの声

～子どもたちとのかかわりから見えてきた「気持ち」と「これから」～

講師 特定非営利活動法人 青少年自立援助センター 山本 依里子 様

(2) 小グループでの話し合い

5. 定員 60名(先着順)

6. 申込み 6月2日(月)から電話で、高尾山学園内

教育指導課登校支援担当 TEL 663-3216 まで

◆暑さ対策について

来週から6月となり、ますます暑い日が続くことが予想されます。本校では6月から9月までの期間、暑さ対策として体育着での登校も可としています。服装につきましては、気候を考慮しながら、ご家庭で判断してください。