



教育目標 「学ぶ心 自主の心 思いやりの心」

校訓 「勤労 自主 誠実」

令和8年7月13日 7月号

八王子市立元八王子中学校

校長 東内竜吾

<http://hachioji-school.ed.jp/mthtj/>

北緯 35 度 41 分

校長 東内竜吾

七夕を過ぎたところから、太陽が本気を出してきたようですが、いかがお過ごしでしょうか。

「今年も観測史上最高の暑さ」「異例の①モウショ（今年度より酷暑日が定義されました）」という言葉が、もはや夏の定番になってきました。学校では、生徒の皆さんは日々「自己ベストを更新しよう!」と挑戦していますが、どうやら地球まで一緒になって「過去の最高気温という自己ベスト」を更新ようとしています（そこは、そんなに…）。この加速する地球②オランダンを前に、私たちは何ができるでしょう。

「国や企業が大きな対策をしてくれないと…」と、つい他人事のように考えてしまいます。が、地球を冷やすヒントは、日常のほんの小さな「選択」の中に隠されているかもしれません。エアコンの温度、ペットボトル、誰もいない部屋の電気・・・どれも小さな行動です。しかし、みんなで力を合わせれば、大きな「③スズしい風」へと変わるかもしれませんね。

さて、ちょっと今、この文章を読みながら、3秒だけ周りを見渡して『赤いもの』をたくさん探してみてください。

……はい、ストップです。

では、今、みなさんの周りに「青いもの」は何個あるか、目を閉じて答えてください。何個ありますか？

おそらく、「えっ、赤いものばかり探していたから、青いものは全然覚えていない!」となるはずです。これが人間の脳の面白い仕組みです。

「最悪だ」「楽しくない」と思い込んでいるとき、私たちの脳は「最悪な④ショウコ」ばかり探してしまいます。

「ほら、あの人がこちらを向いてくれない」「この問題全くわからない」。そうやって自分で自分の周りを「最悪」という色一色に染め上げてしまうものです。

環境が悪いわけではありません、脳のセンサーが「悪いもの」にロックオンしてしまっているだけかもしれません。

ほんの少し、センサーの向きを変えてみればいいのかもかもしれません。

「あ、そういうことか」と気づいた瞬間から、見慣れた景色の中に、今まで見落としていた「青い色（意外な楽しさや誰かの優しさ）」が急に見えてくるかもしれません。世界を⑤タイクツにするのも、面白くするのも、実はいつだって自分自身の視点（センサー）の向き次第かもしれません。

「命を守る行動」をとってください。

次の事柄に注意をしながら過ごしましょう。ご家庭で一度話題にしてください。

■毎年起こっている「水難事故」

- ・河川の危険性：①水面は穏やかに見えても、水中では流れが速くなっていること。②河川は滑りやすく、急に深くなっているところがあること。③雨が上がっても、数日間は増水し、流れが速いこと。
- ・河川に行く際には、安全確保のため保護者や大人に同行してもらうことや、服装や安全装備等（特にライフジャケットの着用）に心がけましょう。

■休み期間に使用率アップ「SNSトラブル」

- ・SNSを通じた安易なアルバイト募集が、犯罪加担につながってしまうケースがあります。
 - ・チャットアプリにおける生徒間でのトラブルが増えています。
 - ・個人情報（自宅、制服が写った写真なども含まれる）の投稿は絶対にNGです。
- ※知らないうちに、被害者にも加害者にもなり得るのがSNSの怖いところです。

■いつでも起きる「交通事故」

夏休みの行動範囲拡大に伴い自転車を利用することが増えます。ヘルメットの着用徹底と、交通ルールの再確認をお願いします。

■普段と違った行動の変化は「危険信号（SOSのサイン）」

次のような変化があった場合は、しっかりと体と心の休憩をとりましょう。また、自分の変化は自分自身でわからないことがあります。周囲の皆様が温かく声をかけてあげましょう。

- ①関心のあった事柄に対して興味を失う。
- ②いつもは簡単に解ける問題が解けなくなる。
- ③投げやりな態度が増える。
- ④不眠や食欲不振。

■元八学区で「バイクの暴走行為や深夜徘徊が多発」

近づかない、参加しないのは当然です。もし、そのような誘惑が近づいてきたときは、
「断る（私はしません！） 相談（保護者や大人に） 知る（法律）」です。

保護者の皆様をお願いします。まず、お子様を見守ってあげてください。また、この時間を使って、これからの将来のこと、お互いの趣味のこと、同じものを見て感じたことなど、多くのことを語ってください。ぜひ、お子様との時間を増やしていただき、楽しい休みにしてください。その会話がお子様を成長させ、時には危険から助けるきっかけとなります。

生徒の皆様、元気な姿で2学期にお会いできることを楽しみにしています。

