



2学期のスタート ～充実した83日間にしよう～

【2学期始業式で全校に話したこと】

夏休み中も本当に暑い日が続きました。猛暑は落ち着いてきましたが、残暑は続きそうです。これからも熱中症予防、感染症予防等、体調管理をお願いします。

夏休み中に行われたコンクールや中体連の北信越大会や全国大会、その他各種大会に出場された皆さん、本当にお疲れさまでした。顧問の先生方からの報告や新聞記事から、皆さんそれぞれの頑張りと活躍を知り、嬉しくなりました。また、天候の影響で実施できなかったものもありましたが、夏休み中に地区の行事やイベントに参加した皆さん、本当ありがとうございました。地域の一員として自主的に参加、活躍してくれる中学生の皆さんがいることが大変嬉しく、誇りに思っています。9月には、防災訓練を予定している地区もあります。いざというときには、**中学生の力が頼り**になります。中学生にもできることがあります。これからも積極的な参加をお願いします。



さて2学期は、延期になっていた2年生の「ハケ岳登山」を皮切りに「やつがね祭」、「音楽会」などの学校行事をはじめ、中体連新人大会、生徒会選挙と引き継ぎ、進路選択など、**節目となる重要なことが多くあり、学校の教育活動が最も充実するときです。**皆さんそれぞれが、**自分の持っている良さをさらに伸ばしていける2学期になることを願っています。**新しい学期のスタートです。1学期の終業式で話をしましたが、これまでの**振り返り**をしっかりと、自分と向き合い、**自分を変えるために考動、挑戦**していきましょう。そして、その挑戦を継続するためには、**目標を定めて、意識し続けることが大事**です。目標を文字に書いて残すとか、誰かに宣言するとよいです。何を目標に頑張っていくか、じっくり考えてみてください。

ところで皆さんは、今年の生徒会のスローガンは言えますか？「**SMILE ～笑う北中には福来る～**」です。今日は、このスローガンのキーワードである「**SMILE**」と「**福**」について考えてみます。

まず「**SMILE**」について。「笑顔」を科学的・学術的に研究している、スマイルサイエンス学会代表理事の菅原徹さんによると、笑顔には次のような6つの効果があるそうです。

- 1 ナチュラルキラー細胞という免疫細胞を活性化させ、免疫力をアップする。
- 2 最強のエイジングケアになり、顔のリフトアップ効果が期待できる。
- 3 表情筋が刺激を受け、ポジティブな気持ちになる。
- 4 コミュニケーションがスムーズになる。
- 5 笑顔は周りに伝染する。
- 6 幸福度がアップする。



また、人間の表情筋は良く発達していて、他の動物よりも相手の気持ちがわかりやすく、本当に笑わなくても「笑顔」を作るだけでも、脳が活性化し、肯定的な感情を作り出す部分が反応するので、楽しく感じられないようなときでも、「笑顔」でいるように心がけると良いという研究結果もあるそうです。

やはり「**笑い**」「**SMILE**」は**大事**だということですね。

次に、「**福**」について調べてみました。三省堂の「例解 新国語辞典 第11版」によると「福」とは、「**しあわせ**。とくにお金やものに恵まれていること。幸運なできごと。」と書かれていました。しあわせを漢字で書くと「**幸せ**」ですね。つまり「幸福」という熟語にある「**幸**」と「**福**」の漢字は、**どちらも「しあわせ」を意味している**ということです。ちなみに「**幸い**」「**福い**」を何と読むか知っている人はいますか。どちらも、「**さいわい**」と読むそうです。ということは、「**幸**」と「**福**」はほとんど同じということでしょうか。しかし、漢字の成り立ちは大きく違うようです。（ネットで検索をしてみました。それによると）「**幸**」は「手枷（てかせ）」からできた漢字です。

捕まって手枷をかけられたのに、そこから逃げ出すことができた。だから「幸」という漢字が出来上がり「しあわせ」を表すようになったそうです。つまり、「幸」のしあわせは、偶然による「しあわせ」、他力によって生み出された「幸(さいわ)い」を意味しているそうです。

次に「福」です。これは神様へ捧げるという意味があり、神様へ捧げるお酒と捧げものを置く台からできあがった漢字だそうです。神様へ捧げる行為そのものが「しあわせ」であるという意味を含んでいます。つまり、「福」のしあわせは、能動的な「しあわせ」。自力によって生み出された「福(さいわ)い」を意味しているそうです。つまり、「幸」は偶然訪れる幸運や良いできごとを指し、受け身のニュアンスが強いです。一方、「福」は努力によって得られる幸運や、より深く根付いた幸福を指し、能動的な意味合いが強いとされています。(諸説あります。)



ということは、この説によると、何もしなければ「福来る」にはならないようです。「福」を得るためには、自分たちから進んで、能動的に行動することが必要ということです。

つまり、「笑う北中には福来る」とは、自分たちがまず「笑顔」になることで、仲間や周りの人、地域の人たちにも笑顔の輪が広げることができ、「笑顔」で一緒に活動することで、北中がますます良い学校として、地域に認められていく。そして、進んで学校の活動に協力したり、助けたりしてくれるようになる。つまり、自分たちにとっても良いこと、「福」となって戻ってくるということだと思います。皆さんが自ら「幸動力」を発揮し続けることで、「福来る」になる。より深い幸せになって、自分に、学校に戻ってくるということではないでしょうか。

これから多くの行事がある2学期だからこそ、皆さんが考えている幸動に、「他喜力」と「他輝力」という視点も加えてください。「他喜(輝)力」とは、字の通り「他人を喜ばせる(輝かせる)力」です。人を喜ばすことで人は幸せになれます。他人の喜びを自分の喜びに変換できる人は、地味で面倒な仕事、難しい課題に直面しても、周りや環境のせいにならず、高いモチベーションを維持する事が可能になり、自力で困難を乗り越えることができるようになります。難しいことをやってみようということではありません。相手の気持ちになり、相手が成功するために「自分自身は何ができるか」を考え、動くことが大切です。たとえば、1学期の学校生活、生徒会活動の取り組みを思い出してみましょう。当番活動、あいさつ、給食当番や清掃への取り組み、アルミ缶回収、「SMILE 花壇」への協力はどうでしょうか。夏休み中も水やりや草取りを頑張ってくれた人たちがいます。この後、どのような花壇になるか、どのような花が咲くかは、皆さんの他喜力、幸動力次第かもしれません。楽しみにしています。小さなことからでも、自分にできることがあるはずですよ。皆さんが「他喜(輝)力」、「幸動力」を発揮することで、きっと「福」になって、自分が「幸福」(より深い幸せ)になります。

83日間の2学期、充実した毎日にしていきましょう。

≡ < 北中生の活躍の紹介 > ≡

第46回北信越中学校総合競技大会女子共通走り幅跳び第3位!!

8月28, 29日 **八ヶ岳登山** 天候に恵まれた2日間でした!!



【図書館前の掲示物より】

- ①南海トラフ地震が起きた時には、茅野市は震度6~7
- ②自分で考え、判断して、行動できるようになってほしい
- ③経験しておく判断できる。防災訓練には積極的に参加
- ④防災グッズの準備や避難場所の確認などを家庭でも
- ⑤避難時には周りへの声掛けなど、中学生も地域の担い手



9月2日 **避難訓練** 川糸