



# 三田中だより

令和6年度12月号

令和6年12月2日

港区立三田中学校

## 「ありがとう」は魔法の言葉

～ 感謝を忘れずプラスの言葉で幸福に ～

校長 上原 良枝

皆さんは挨拶を始めとした言葉のもつ力について考えたことがありますか。先日の朝礼で、三田中の良き校風の一つである「明るい挨拶」の話から、私が最近体験したことを紹介しました。挨拶ではないですが、ちょっとした人との関わりで使われる言葉についてのエピソードです。

あるご婦人が洗面所に置いてあった傘を見て、私が忘れたのではないかと声をかけてくださった時のやり取りです。結局私の傘ではなかったのですが、心配してくださったことが嬉しくて、自分のものではないことを伝えた後「ありがとうございます」と何気なく言ったら、微笑みながら「どういたしまして」と返してくださったのです。大したことではないかもしれませんが、とても穏やかな良い気持ちになったことを覚えています。

普段からドアでの出入りが同時になった時の「譲る、譲られる」やエレベーターで「開くボタン」を押して「お先にどうぞ」という言葉や仕草などを自分が行ったときに、相手の方の会釈や感謝の言葉があると、とても心が温かくなります。しかし、何も言わずに無視されたりスマホに夢中だったりされると、やや虚しさを覚えます。ですから私も何かしていただいたら必ず感謝の言葉を添えるようにしていますが、相手に何か期待しての言葉や行動でのところが自分の中にあることに気付き、まだまだ修行が足りないなど反省しています。

「プラスの言葉を選択すればストレスが軽減し行動の幅が広がり、プラスの出来事を引き寄せることができる」これは、心理士の山名裕子さんの文から引用しました。(PHPII月号より) また「自分の言葉は自分が一番近くで聞いているので、自分の言葉に最も影響を受けるのは自分自身であることを忘れてはならない」ともあります。ネガティブな口癖を手放し、プラスの言葉を使うようにしたいものです。同じ事象でも捉え方によって違ってくるものです。「疲れた」は「今日も頑張ったな」、「もう少しでダメだった」は「何とか大丈夫だった」というようにポジティブな言葉にしてみてください。特に「ありがとう」は魔法の言葉と綴っています。

「ありがとう」と言われた側は「この行動をして良かった、喜んでもらえて嬉しいな」と穏やかな気持ちになり、言った側も「自分は優しく接してもらえる価値ある人間なんだ」と、自己肯定感が高まります。そして、プラスの言葉を言うときは自然に口角が上がります。口角が上がると脳内の神経伝達物質セロトニンが増加され、精神的に安定した状態になります。「ありがとう」を毎日どれだけ用いるかで、私たちの心の状態（幸福感）が変わってくるのだそうです。

先日MINATOにシティハーフマラソンに、三田中学校から5名の生徒がボランティアとして参加し、第5給水所で仕事をしました。早朝から頑張りました。きっとたくさんの「ありがとう」を言われたことでしょう。本当にお疲れさまでした。

もうすぐ2024年も終わります。振り返ると、三田中は今年も実にたくさんの人のお世話になりました。そして、今月7日(土)はもちつき大会です。毎年、PTAと三田地区委員会の皆様により運営されています。関わってくださっている保護者様や地域の皆様にはいくら感謝してもしきれません。本当にありがとうございます。生徒たちの美味しそうな顔、こぼれる笑顔は皆様のお陰です。このことを忘れずに、今年も美味しいおもちや豚汁をいただきます。

## ○ 港区立中学校英語発表会

11月6日(水)午後、港区立中学校英語発表会が赤坂区民センターで行われました。本校の代表として3年生2名が発表しました。堂々とした発表ができました。



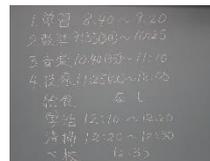
## ○ 避難訓練(不審者対応訓練)・薬物乱用防止教室

11月11日(月)6校時、三田警察署のご協力を得て、不審者対応訓練を実施しました。その後、1年生はランチルームで、薬物乱用防止教室として薬物の怖さを学びました。その後、ネットランチャーの実演等を通して危機管理意識を高めました。



## ○ 期末考査

11月12日(火)から14日(木)の3日間、期末考査が行われました。日頃の学習の成果をはかる良い機会とするとともに、定着できていない内容の確認をしましょう。



## ○ PTA 実行委員会

11月12日(火)放課後、PTA 実行委員会が会議室で行われました。最近の活動や今後の予定の報告があり、12月7日(土)のもちつき大会について、細かな確認がありました。担当のPTAの方々、本当にありがとうございます。



## ○ 三田アカデミー「赤羽幼稚園との交流」

11月14日(木)の期末考査最終日の放課後、赤羽幼稚園との交流が行われました。赤羽幼稚園の園児が来校し、昨年度職場体験をした生徒や美術部生徒と和やかな雰囲気の中、行われました。美術部手づくりのメダルがプレゼントとして、園児に手渡されました。



## ○ 環境強化週間

11月18日(月)~22日(金)、環境強化週間として、生徒会専門委員会を中心に「本を読んで環境に関心を」「コンタクトレンズ回収」「環境についてのクイズの放送」「ユニセフ募金」「個人の机にミニごみ箱」等の活動をしました。地球環境や身近の環境について考えるとても良い週間となりました。



## ○ 地域清掃

22日(金)の期末考査最終日に、生徒会本部役員と有志の生徒により、日頃お世話になっている地域を清掃しました。



## ○ 車いすバスケットボール体験

11月19日(火)4~6校時に、車いすバスケットボール体験を行いました。講師として千葉ホークス所属の選手2名をお招きし、2年生が車いすバスケのルール、競技用車椅子の説明、デモンストレーションの後、競技車乗車体験などの障がい者の方など多様な人々がともに生きる共生社会の理解を深められました。企画立案いただいた(株)IMAGICA GEEQの方々、大変お世話になりました。



## ○ 朝礼・英語発表会(校内)

11月25日(月)、朝礼があり、校長先生から各学年の頑張りやあいさつについてのお話がありました。その後、先日行われた港区立中学校英語発表会で発表した3年生2名によるスピーチがありました。



## ○ 三者面談

11月26日(火)~12月2日(月)の5日間、三者面談が行われました。1・2年生は学校生活や家庭生活全般を中心に、3年生は進路の最終確認をしました。いろいろな話題が上がり有意義な時間でした。



## ○ 管理職による面接指導

三者面談と併せて、校長先生・副校長先生による3年生の面接練習も行われています。入退室、姿勢・態度、質問に対する受け答えの内容等で指摘されたことを生かして、本番に臨めることを期待します。

## ○ 生徒のがんばり

- ◇ バドミントン部 港区中学校バドミントン新人大会 団体 第3位  
東京都中学校第Aブロックバドミントン新人大会 第3位
- ◇ 港区交通安全ポスターコンクール 銅賞 (1年)



### ☆ 12月~1月上旬のおもな予定 ☆

12月 3日(火)	三者面談(11/26~12/2)	12月 13日(金)	中央委員会
12月 4日(水)	専門委員会・中央委員会	12月 15日(日)	ESAT-J YEAR3(予備日・3年生)
12月 5日(木)	区音楽鑑賞教室(3年生)	12月 16日(月)	生徒会朝礼
12月 6日(金)	学校保健委員会	12月 17日(火)	理科出前授業(2年生)
12月 7日(土)	もちつき大会準備	12月 19日(木)	学校運営協議会
12月 9日(月)	もちつき大会	12月 24日(火)	大掃除(ジャージ登校)
12月 11日(水)	朝礼・マイスクールPR コンペティション	12月 25日(水)	終業式・安全指導
12月 12日(木)	交通安全教室・専門委員会	12月 26日(木)	冬季休業日始(~1/7)
		1月 8日(水)	始業式・安全指導

◆ 詳細は、学校HP及び「学校ブログ」をご覧ください。