



好きな人に・・・

校長 鈴木 英 顕

アメリカで80歳以上の高齢者を対象に「人生で最も後悔していることは何ですか？」というアンケートを取ったところ、7割の人が「チャレンジしなかったこと」と回答しているそうです。

さて、先月、中学校の同窓会がありました。

そこには学生時代に好きな人ができると、すぐに告白する友人も参加していました。

たまたま中学校時代の恋愛!?!の話になり、失敗も恐れずに告白するその友人に、質問をしました。

「告白して、フラれたらショックが大きすぎるんじゃない？なんですぐに告白できたの？」

すると、友人は、「告白しなければ、好きな人と付き合える確率はほぼ0%。でも告白すれば、それが20%にも30%にもなる。合理的に考えれば、告白しない理由はないよね」と答えました。

確かに、それはそうかもしれないけれど……。告白する方が付き合える確率が上がるのであれば、合理的な判断と言えます。でも、人はそんなに簡単に好きな人に告白はできないのでは……。

あの調査によると、好きな人に告白したことがある人の割合は約6割、残りの4割の人は告白をしたことが全くないそうです。そして、告白経験者のうち半数以上が「これまでの告白成功率は5割以上」と回答しているのです。

好きなのに告白をしないまましていると確率はほぼ0%なのに対して、ダメ元でも自分からアタックした場合は50%以上の成功率なのです。(あくまでも統計上ですが)

告白することの成功率はかなり高いにもかかわらず、約4割は一度もしたことがないのは、なぜでしょうか。

それは、告白して、もし失敗してしまったら……。心が傷つく、恥ずかしい、相手との関係が悪化してしまうかもしれない。そんな「やらなきゃ良かった」という後悔のリスクを負うくらいなら、何もしないほうが良いと考えてしまうのです。

この現象を、行動経済学では「後悔の回避」と言います。

やりたいことがあるのに、なかなかできずにいる人には、この心理が働いているのです。



後悔には「行為後悔(やらなきゃ良かった)」と「非行為後悔(やれば良かった)」の2種類があります。

出来事の直後は「行為後悔」の方がショックは大きいです。一方で、「非行為後悔」は、直後の精神的ダメージは小さいものの、時間が経っても薄れずに長く残りがちです。

例えば、何か行動をして失敗した場合、「やらなきゃ良かった」と思うかもしれませんが、時間が経つと徐々に忘れてしまいます。

また、なぜ失敗したのかを考えて、反省や改善をすることもできます。

しかし、行動しなかった場合は、大きなショックを受けることはないかもしれませんが、「やれば良かった」という気持ちを何年も引きずることになります。

それにもかかわらず、「失敗したくない」「後悔したくない」という感情から、行動しないことを選ぶ場合が多いのです。

「やらずに後悔するならば、やって後悔するほうがいい」という名言があります。

これも、「やらない人」が多いからこそその言葉なのでしょう。



では、私たちはどうすれば「後悔の回避」を取り除けるのでしょうか。そして、どうすれば新しいチャレンジの一步を踏み出せるのでしょうか。

まずは、自分の判断も他人の判断も「後悔の回避」の影響を受けていると認識することです。

そのうえで、後悔のもとになる「不安」や「リスク」を徹底的に分解し、それを言語化(言葉)します。

「後悔の回避」が起きるのは、後悔を生むかもしれないと思っている「不安」や「リスク」があるからです。

でも、この不安やリスクは、たいていの場合、ぼんやりとした状態で存在しています。

そして、大きな、漠然とした不安やリスクだと、どう対策したらよいか分かりません。

そこで、この「不安」や「リスク」をどんどん細かく分解して、「小さな不安」や「小さなリスク」にします。そうすることで、「対策」があることに気がつきます。小さな不安やリスクならば、対策を具体化できるのです。

実はこの方法はスポーツ心理学で取り入れられています。スポーツ選手は、不安を感じると、実力どおりのパフォーマンスを発揮できません。勝敗に直結した場面のサッカーの PK などドキドキします。失敗したときのことを想像して心身が萎縮してしまうからです。

そこで、不安な要素を細かく分解して言語化することが有効です。

漠然としていた不安を分析し、根本的な原因がわかれば、対策を練ることが可能になります。

「後悔の回避＝現状のままでいいや」という気持ちの裏側には、不安やリスクを避けたいという気持ちが隠れています。

でも新しいチャレンジができないと、せっかくのチャンスを逃したり、あとになって「やれば良かった」と後悔したりする可能性もあります。

きょうからの2学期は、「やらない後悔」は避けましょう。

別に告白だけの話ではありません。念のため。



*文中の写真は全て夏休みの活動の一コマであり、いずれも本文とは関係はありません。

3年生のみなさんへ

「志望校を壁に貼って、それを見ながら勉強を頑張る」という受験の頑張り方はよく耳にします。しかし、志望校を書いて壁に貼るよりも、もっと効果的だと思うことがあります。

それは、「**未来合格想像記**」を書くことです。「**未来合格想像記**」とは何でしょうか。

これは、今の時期に、進路を突破（合格）した未来の自分の姿を想像して書く合格体験想像記です。

合格した瞬間の気持ちや来年4月からの自分の活躍する姿、楽しみにしていることを具体的に想像して書きます。

「一旦引退した中学校の部活動を進学先で再び頑張る」「新しい友達と学校生活を楽しむ」「目指す職業や大学に向かって勉強する」などです。夢がイメージでき、楽しみな気持ちをもちながらポジティブに受験勉強に取り組むことができます。

この想像記を書くなら今です。ということは、3年生のみなさんは、もちろんまだ合格していません。

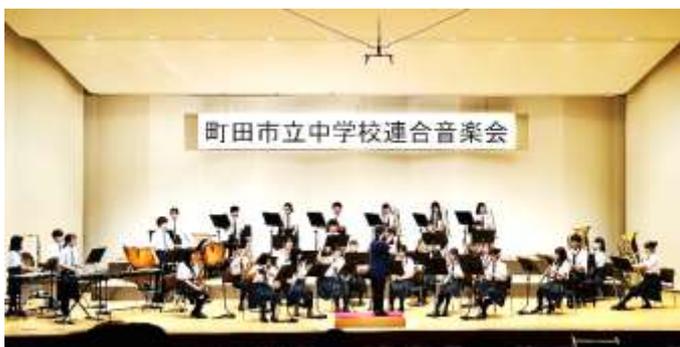
しかし、合格した自分を想像することで「なりたい自分」が見えてきます。3年生自身が「なりたい自分」と「今の自分」とを比べたときに、今の自分に足りないものが分かり、「なりたい自分」を目指すモチベーションが働き、進路突破に近づいていけるというわけです。

そして、想像しながら努力を続けたので、合格後は楽しみにしていたとおりの生活や活躍が実現しやすくなります。まさに一石二鳥です。3年生のみなさん、心から応援しています！

三中の学校生活



連合音楽会



7月23日（水）、町田市民ホールにて「町田市立中学校連合音楽会」が開催されました。

市立中学校18校が午前と午後に分かれて演奏をしました。

三中は午後の部4番目の出演で、曲の初めから息の合った合奏は、指揮者の指揮にピッタリと応える迫力のある見事な演奏でした。今まで練習してきた成果を広い会場で全て発揮できました。

東京都大会出場

卓球部

◆東京都中学校卓球選手権大会

7月23日（水）会場：江戸川スポーツセンター
男子シングルス

3年Kさん 2回戦敗退、3年Nさん 1回戦敗退



バスケットボール部

◆東京都中学校バスケットボール選手権大会

7月24日（木）会場：板橋区立赤塚第二中学校
三中48 VS 68 板橋区立城北中

*両部活とも、強敵選手、強豪のチームを相手に、最後の最後まであきらめずに戦い抜きました。

東京都大会の壁はとて高かったのですが、ここまで勝ち抜いてきた選手・チームにしか見えない景色があったはず。簡単に経験することができない体験をこれからの人生に活かしましょう。



吹奏楽部

◆東京都中学校吹奏楽コンクール 8月8日（金）府中の森芸術劇場

曲目「アトラス - 夢への地図 -」福島弘和



金賞



9月のおもな予定

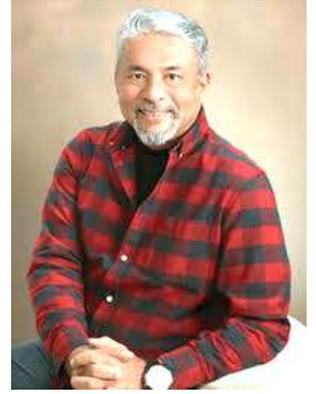
9月 1日（月） 始業式、防災集団訓練
安全指導
9月 4日（木） 常任委員会
9月 5日（金） 中央委員会
9月 8日（月） 生徒会朝礼、
学校公開（～9/13）
9月 10日（水） 道徳授業地区公開講座

9月 12日（金） 学校説明会
9月 13日（土） 土曜授業、学校説明会
9月 18日（木） 生徒会役員選挙
9月 22日（月） 全校朝礼
9月 25日（木） 3年生中間考査
9月 26日（金） 3年生中間考査
9月 27日（土） 土曜公開授業
10月 2日（木） 合唱コンクール



お知らせ

9月10日に三中で実施する、「道徳授業地区公開講座」の講演会で、以下のご案内のとおり俳優の小西博之氏にお話をいただくことになりました！



小西氏は、欽ちゃん（萩本欽一氏）との出会いから芸能界入りし、「欽ちゃんの週刊欽曜日」「私鉄沿線 97 分署」「激闘ウルトラマンゼロ ディメンジョンストーム」などに出演。愛称「コニタン」で広く親しまれています。

三中生には「いのちの大切さ」をテーマに、PTA や地域の皆様には「小西流子育ての考え方や夢をもつ大切さ」などを中心に、「楽しく、また生きていく中で考えさせられる」話題がてんこ盛りになることが予想される「必聴の講演会」です。

平日ですが、お聞き逃しが無いよう、ぜひ、ご都合をつけてご来校くださるよう、お願いいたします。

なお、本講演会についてのお問い合わせは、三中までお願いいたします。

(お問い合わせ) 電話 042-722-6095

2025年度 道徳授業地区公開講座のご案内

◆趣旨

東京都教育委員会は、平成11年度から区市町村教育委員会と連携して「道徳授業地区公開講座」の実施を開始しました。この公開講座の趣旨は、次のとおりです。

- ①意見交換を通して、学校・家庭・地域社会が一体となった道徳教育を推進する。
- ②道徳の授業の質を高め、道徳授業の時間の活性化を図る。
- ③道徳の授業を公開することにより、開かれた学校教育を推進する。

◆日時 2025年9月10日（水）

①授業 午前9時50分から10時40分

テーマ

「主として生命や自然、崇高なものとの関わりに関すること」

②講演 1部 午前10時55分から11時45分

2部 正午から12時30分

テーマ

「いのちを大切に」



◆会場 町田第三中学校（各教室及び体育館）

* 講演1部は本校生徒が対象ですが、ぜひ一緒にお聞きいただけますと幸いです。

* 写真は、多くのみなさんでお手入れしてくださっている、素敵な「三中花壇」です。