敬愛 創造 協力

自分 相手 礼儀 時間 もの

町田三中だより

「５つの大切」を心に 登校を楽しみにできる学校

町田市立町田第三中学校
第７号
2026 年 11 月 9 日

町田三中 検索 CLICK!

・・・しながら

校長　鈴 木 英 顕

今回は、「・・・しながら、すると」というお話です。



SNS をやりながら、テレビを見ながら勉強しても身につかないなんてことは、頭では分かっていますがついやりがちです。

食事をしながら本や新聞を読んだり、歩きながらスマホを触ったりなんてこともしていませんか。



2つ以上のことを同時にすることを「マルチタスク」といいます。マルチタスクは効率がよいように感じますが、実は、集中力が 40%低下し、ミスは 1.5 倍に増加、作業スピードは 40%にダウンするそうです。

さらに、マルチタスクを習慣にしていると、脳に大変大きな負担をかけてしまいます。脳はオーバーヒート状態になり、これを「モンキーマインド」とも呼ぶそうです。その結果、ストレスホルモン「コルチゾール」が分泌され、自律神経の乱れ、脳細胞の萎縮、神経過敏などの症状が出て、心の健康を害してしまう状態になりやすいともいわれています。

そもそも脳は1つのことしか処理できないので、マルチタスク脳ではなく、「シングルタスク脳」にすることを意識した方がよいのです。

雑念を捨て、今やっていることに集中する方が、生産性を高め、心の安定をもたらすということです。



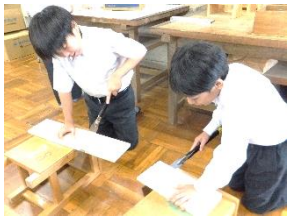
では、「シングルタスク脳」になるためにはどうすればよいのかというと、まず、「あきらかなマルチタスクはしない」ことです。

また、脳をシンプルにするには「マインドフルネス瞑想」がよいそうです。

お寺の禅修行などがよいのかもしれませんが、いつも禅修行を受けるわけにはいきませんので、日常生活では、食事をする時はしっかり見てから口に入れ、美味しいと思って歯で噛んで胃に入れる「食事瞑想」をしたり、歩く時は目線を意識し、足の裏で地面を感じて歩く「歩行瞑想」をしたりするなど、その時その時にやっていることの意味や効果を考えながら、集中することが大切です。

同じように「トイレ瞑想」「お風呂瞑想」「勉強瞑想」「ラジオ体操瞑想」「皿洗い瞑想」など考えられますね。

こうすると、仕事や勉強が楽しくなってきます。なぜなら、脳は、好きだから没頭するのではなく、没頭するから好きになる性質をもっているからです。



11日から期末考査が始まります。ぜひ、「シングルタスク」に没頭して、集中して勉強に取り組みましょう。

＊写真はいずれも学校生活の一コマで、本文と関係はありません。

三中の学校生活

温故知新 ― 学ぶため それを心得 東京へ ―　《２年生校外学習》





10月30日(金)、2年生は羽田から下町へ、 そして来年の長崎まで飛び立つ思いで校外学習に取り組みました。

校外学習の最初のミッションは、「羽田空港に集合」です。実はこれは、来年の修学旅行に向けた準備の始まりです。本校の歴史上、「初」となる長崎への旅を大成功させるための、大切なステップでもあります。

午前9時ごろから、羽田第2ターミナルに2年生が集まってくる姿がとても頼もしく感じました。

羽田チェックをクリアした後は、班ごとに浅草、両国、上野の街へと繰り出しました。歴史ある下町の風情を感じながら、終日、仲間と知恵を出し合って行動する姿をたくさん見ることができました。自分たちで計画したルートを仲間と声を掛け合い、マナーをしっかり守り、様々なピンチも「思いやり」と「チームワーク」で乗り越えていました。





今年は「羽田から下町へ、来年は羽田から長崎へ！」という新しい挑戦でしたが、とてもよく頑張り、無事に町田に戻ってくることができました。

道徳授業地区公開講座



11月2日(月)、道徳授業地区公開講座を実施し、道徳授業と講演会を行いました。

講演会は、ロービジョンフットサルで活躍され、弱視の障がいをもつ方を講師としてお迎えしました。



弱視体験や「挑戦する心と、認め合う強さ」をテーマに、困難に対して向上心をもって挑み続ける姿勢と、お互いの違いを認め合いながら多様性の尊さを話してくださいました。

「違い」を強みに変えて、自分らしい未来を切り拓く力を考えるきっかけになりました。

連合音楽会

11月5日(木)、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。本校では、毎年「合唱コンクール」で金賞を受賞した3年生の学級が三中を代表して参加します。一人一人が精一杯歌う姿に魅了され、大変感動しました。



12月 のおもな予定

12月 1日（月）	三者面談（～7日）
12月 9日（水）	常任委員会
12月 10日（木）	中央委員会
12月 11日（金）	３年午前授業
12月 14日（月）	生徒会朝礼
12月 24日（木）	午前授業、大掃除
12月 25日（金）	終業式、安全指導
12月 26日（土）	冬季休業（～1/7）
1月 8日（金）	始業式、地域清掃

三中生の素敵な話

10月31日、ある公園で、男性の方がぶら下がり棒から落ちて倒れたところを救急車が来るまで、何人かの三中生が介抱し続けたとのことです。



この他にも、ここ1年半の間に同様の話が学校にいくつも届いています。三中生は思いやりと優しさをたくさんもっているのです。

土曜日授業　学校公開

９月１２日（土）、土曜日授業を実施し、授業を公開いたしました。
当日は、お休みにもかかわらず、多くの保護者や地域の皆様、小学生の保護者の方が来校し、授業をご覧いただきました。お礼を申し上げます。
大変遅くなりましたが、当日頂戴した貴重なご意見等を掲載させていただきます。
今後とも、三中にご来校いただき、子どもたちを励ましていただければ大変ありがたく存じます。

学年	ご意見
２学年	１時間目の英語の授業を観る事が出来ました。お隣のクラスの数学も観る事ができ、みんなの真剣な授業態度が観れて嬉しかったです。自由に参観できるこの機会に感謝です。ありがとうございました。
３学年	合宿コンクールの前に本物の合唱の迫力や響きを授業で体験させて頂けていることに感謝です。そしてその授業を公開し、保護者も参加させていただき本当にありがとうございました。素敵なピアノの音色と迫力のある歌声にとても感動致しました。この感動が子どもも同じように伝われば嬉しいなと思います。貴重な時間をありがとうございました。
２学年	みんな素晴らしい発表でした。様々な高校の特色をわかりやすく聴くことができました。ありがとうございました。
１学年	技術と英語の授業を拝見させていただきました。技術は作業をしている生徒を細かく褒めながら声かけしてくださり、時にいけないことをしている生徒に対しては、しっかり注意を促してくださっていました。英語は、課題を与えながら授業を進めていくので、子どもたちが飽きずに興味を持って参加していたと思います。最後はカードゲームで楽しむことも、コミュニケションとリフレッシュになり、楽しい授業でした。ありがとうございました。
２学年	様々な高校の情報が知れて、とても参考になりました
１学年	授業への集中度合いに個人差がありすぎる。常に幼稚園児のように立ち歩いている人がいる環境で、自身の集中力が鍛えられる環境だと思いました。自宅での学習で学力に大きな差ができてしまうと思料します。自宅での学習が難しい実技科目はかなりの課題だと思います。
２学年	それぞれのまとめ方や発表の仕方が工夫されていて面白かったです。これを機に色々な高校の事が知れたので子供と今後どうしたいか相談したいと思います。
１学年	子供の授業中に掃除の方が少しですが掃除機をかけてたのが少しですが気になりました。
２学年	C 組の大半の発表をみさせて頂きました。子供の今後の進路相談に乗ったり応援するためにも今時の高校の事色々と知りたいと思っていたので、子供たちのバラエティ豊かなプレゼン、楽しく聴くことが出来ました。子供たちにとってもとても良い学習ですね。進路選びの引き出しが増えたのではないかと思います。資料作りも発表の仕方も上手くなりました！お友達の発表をみることはさらなる成長につながるかと思います。兄弟がいたりと時間のない保護者も多くいるかと思います、発表の順番がわかると（親にとっては…）良いのかもしれません。

