目指す学校像
明日の登校を楽しみにできる学校

自主・自律　敬　愛　協　働

鶴中だより

町田市立鶴川中学校　TEL 042-735-2405　FAX 042-735-2401

鶴川中学校だより
第１２号
２０２４年１２月２５日発行

\CLICK!/
町田市立鶴川中学校｜検索

悪い予感は…

校長　鈴 木 英 顕

ほとんどは、ハズれる

未来を心配するのは、無意味で愚かしいことで、何の利益もなく、自分の心を苦しめるだけです。

少し、言い過ぎでしょうか。

「未来への不安はほぼ現実化しない」という、米国のある州立大学研究結果が目に留まりました。

２９人の参加者にそれぞれ１０日間にわたり、心に浮かんだ心配ごとを記録してもらい、それらに根拠があるかどうかを調べ、その結果、心配ごとのうち最も多かったのは「まったく根拠のない心配ごと」だったそうです。

さらに「なんらかの根拠がある心配ごと」についても、３０日間にわたって追跡調査をしたところ、その 91.4%は実際に心配ごとが起こらなかったそうです。

この結果から、私たちが日々心を悩ます心配ごとは、「的外れが多く、ほとんど現実化しない」ということです。

ですから、「心配ごとの多くは根拠がなく、悪い予測のほとんどはハズれる」ということを知っておくと、気持ちがラクになります。

しかし、そうは言っても、私たちの心は、「不安」からなかなか抜け出せません。

「心配が現実化するわずかな可能性」を心は無意識に探し続けます。そして、私たちはそれをまるで「確実に起こること」であるかのように受け止めてしまいます。

「不安」の 91.4%は無駄なわけですから、無視すればよいのですが、「心」がそれを認めることはなかなか難しいのです。

私たちの心は、不安があることに気づくと、それをじっと見続けてしまいます。

実際に今、みなさんは「残りの 8.6%」が気になっているはずです。「すべての心配ごとのうち、91.4%は無視してよい」と言われ、気持ちがラクになったはずなのに、今度は「残りの 8.6%」が自分に当てはまるのではないか」と心配になるのです。

よくわかります。私もそうです。

考え方のコツ

今、感じている不安は、未来の不安ではありません。未来に対して、今、わざわざ起こしている不安です。

どうなるかわからない未来を変えることは大変ですが、「今」ならすぐに変えることができます。つまりその不安は、今すぐに取り除けるということです。

未来のわずかな可能性のせいで、今の心が不安で一杯になるのは不健康です。

8.6%の少ない可能性は、小さく心配したほうが合理的ですし、何より心を健やかに保てます。

そのためには、「今」に集中して、不安な気持ちを、「未来も、ほぼ 100%大丈夫」と考えるのです。

この考え方は、現在（今）に集中するためのものです。

全ての物事は、どこを強調して表現するかで印象ががらりと変わります。

これを心理学では「フレーミング効果」と呼びます。人が損得を感じる基準点をズラすと、価値の感じ方まで変わるのです。

例えば、次の広告を見て、みなさんはどちらを選んで買いたくなりますか？

①購入者の 90%が、優れた効果を実感！　②購入者の 10%は、効果を

全く感じなかった。
　きっと、①の広告の方が買いたくなるのではないでしょうか。内容は全く同じなのに、このように、「メリット」を説明した①のほうが、心により響くのです。
　「未知で、不安な未来」と、「確実な現在」を比べて選ぶとなると、後者のほうが、気持ちがラクです。
　自分自身がラクになるほうを選んでよいのです。
　しかし、私たちの心は常に不安な未来を考え、現在（今）についてはボーッと、思いが分散しがちです。
　例えば、「下校中、考え事をしていたら、いつのまにか家に着いていて、どうやって帰ったのかよく覚えていない」なんて経験はありませんか。
　それは「今」を生きていないのと同じです。貴重な楽しみを、みすみす手放しているのです。
　こうした心の動きが癖として身に付いてしまうと、未来の心配に人生の大半を奪われ、味わうべき「今」を失ってしまいます。
　現在への集中が、人生を豊かにするのです。
　ある心理学者の本に、幸せになるためのヒントが書かれていました。
　いま、可愛い猫にたまたま出会ったことに気を留める。それを撫でて柔らかさや温かさを感じる。その猫と心を通わせ、優しい気持ちになる…。
　そんな「ちょっとした幸せ」を見逃してはいけません。
　いま、確実にそこにある幸せを、しっかりと意識して、つかみたいものです。
　いま、寒さの中、帰宅して玄関の扉を開けたら、夕飯のおいしそうな匂いに幸せを感じたり、お風呂の温かさに全身がほっこりする心地よさを感じたり、テレビを観て、番組の面白さに楽しい心が満たされたり…などです。
　よくよく考えると、私たちは「今」楽しめることは小さなことも含め、案外たくさんあるのです。ですから、「未来を心配している無駄な時間」などはないのです。
　しかし、「今」に気持ちを集中できるようになっても、今が「台無し」になったときは、失望をより大きく感じることがあります。
　例えば、マラソン大会に向けて毎日ランニングを続けているとします。「努力が思うように実らない」「なかなかタイムが伸びない」とがっかりする場合などです。このときは、「今」の状態を残念に思うのではなく、今、大会に向けて走っていること自体を楽しむのです。走れることは健康な証拠ですし、何よりも体力がつくのですからラッキーだと考えるのです。
　言い換えると、「こうならなかった」と嘆くのではなく、「今、こうである」を楽しむことがポイントです。
　園児など小さな子どもが何事も無邪気に楽しめるのはなぜでしょう。
　朝から夕方まで、ポケモンカードでモンスターの名前を覚えたり、お人形で遊んだり。この時、「将来、小学校に入学して、勉強についていけるだろうか」などと不安を感じながらは、遊んでいません。
　完全に、「今」に入り込んでいます。
　一日中どんな状況であろうと、「今」に集中しているのです。「今、こうである」を満喫しているからです。
　極端な例でしたが、つまり置かれた状況で、何らかの面白味を発見しようとする姿勢が大事なのです。
　私たちは、過去でも未来でもなく、今にしか生きられません。
　まもなく新しい年を迎えます。過去を反省する、未来の夢や目標をもつ、いずれもももちろん大切です。
　しかし、終わった過去や、まだ見ぬ未来の不安に心をとらわれる癖を変えてみましょう。

信ぜざれども、辺地、懈慢、疑城、胎宮にも往生して、果遂の願のゆゑにつひに報土に生ずるは、各号不思議のちからなり。「歎異抄（異義条々　第一条）」

「未来を知ることはできないけれど、未来は明るいと信じることはできる」将来なんて誰にも分らない。
見えない未来を怯えずに、きょうを精一杯に生きること、自分を幸せにできる力は自分の中にあるし、
未来はきょうの自分がつくりだすもの。

悪をもおそるべからず。弥陀の本願をさまたぐるほどの悪なきゆゑに（略）。「歎異抄（第一条）」

「悪いことが起きたらどうしよう」と不安になるときは、
胸に手を当てて「大丈夫」と言おう。

鶴中生のみなさん、くれぐれも健やかに、よいお年をお迎えください。

各担当から

＜教務部＞

先日は三者面談にお越しいただきましてありがとうございました。学校の様子や進路に向けたお話をさせていただきました。面談で情報共有できた内容を第３学期の活動に生かしていきます。

さて、第３学期より給食が開始されます。それに伴って、喫食の時間の確保を心配するご意見を多数いただきました。第３学期は生活時程表を改訂し、準備と喫食の時間を現在より長くとる予定です。また、１月９日（木）には第四校時に全校生徒に給食の説明を行います。配膳の準備を時間内に終えて、喫食の時間を確保できるよう指導しますのでご理解いただけたらと存じます。

また、第３学期は、第３期時間割に変更になります。始業式の日に説明し、時間割を配布しますので確認の上、忘れ物がないように気をつけてください。

今年度も残すところ３か月になります。受験や卒業に向けて、慌ただしくなるとは思いますが、引き続きご協力をお願いいたします。

＜経営支援部＞

◆「鶴川中　学校ミュージアム」は、現在、地域連携として玉川大学にご協力をいただき、表現活動を学んでいる芸術学部の学生作品を展示しています。若者らしい発想や熱量を感じられる作品群には、思わず見入ってしまう魅力があります。タイトルやキャプションはつけずに展示しいていますが、今回は陶芸の立体作品もあり、迫力のある恐竜とかわいいハートの取り合わせのギャップを表現しようとしたそうです。来年３月まで展示予定ですので、学校にお越しの際に、是非ご覧ください。

◆三者面談から保護者会、tetoru と重ねてお願いをさせていただいた「学校評価アンケート」ですが、多くの保護者の皆様ににご協力いただき、ありがとうございました。７８％の回答を得ております。回答率の高さも、町田市では保護者の皆様の学校に対するご関心や期待の大きさを知る評価項目とされています。１・２学年の保護者の皆様は、また１年間の学校生活を見届け、来年度もご協力をお願いいたします。

集計結果は全職員で共有・検討し、今後の学校運営に反映させます。結果は保護者の皆様にも、ご意見に対する解決策や対応策等を併せて、「学校だより」でお知らせいたします。他にも、お気づきの点がありましたら随時ご相談ください。

◆これまで新年には正月を寿ぐお飾りとして、玄関とＡ階段を上がった２階の正面に、とても立派で華やかな大作の活け花が飾られていました。町田華道協会の皆様に花材の調達からご尽力いただき、美術部員とのコラボで行われていた催しでしたが、残念ながら今年度はやむを得ない事情により中止することとなりました。華道を大切にしていきたい、伝えていきたいという思いのみで今まで長い間ご協力いただきましたことに、華道協会の皆様には心から感謝いたします。

鶴中生の活躍・その他

各種行事に参加

12月15日（日）午後、子どもセンターつるっこにて、イベント「ホットフェス」が行われ、鶴中からはボランティア部と自然観察部が参加させていただき、地域の子どもたちと交流を通して楽しい時間をすごすことができました。

また、12月21日（土）ひなた村では「第34回 管・打楽器アンサンブルコンサート」が行われ、本校吹奏楽部も２グループ参加しました。気忙しい師走の日、ゆったりと美しい音色を多くの方に聴いていただきました。

表 彰

○令和6年度 全国中学生人権作文コンテスト東京都大会
奨励賞 ２年生
「たった一言」で変わる人生
＊１月20日表彰式（予定）

○2024年度 町田市立中学校朝食レシピコンテスト
優秀賞 ２年生
「夏バテ予防！さっぱり朝ごはん」

○写真は、学校だより前号で紹介した「税についての作文」の表彰式（11月27日実施）の様子です。

鶴中「中規模改修」のお知らせ

現在の「つるっこ」の場所から、平成１４年に移転した鶴川中学校ですが、すでに24年が経ちました。校舎は、先輩の鶴中生から今の鶴中生まで、大切に使用してきたので、外観はとてもきれいな状態です。
しかし、空調機器や照明、様々な配管、プールなど老朽化も始まり、今後も安全に快適な学校生活を過ごすためには、メンテナンスと大きな工事が必要な状態です。
工事は、この冬休みから、2026年2月までの長期間にわたって行われます。安全はもちろんのこと、できる限り授業など教育活動への影響を抑えて改修工事を行います。それでも、駐車場の使用が制限されるなど、不便なことが生じます。しかし、工事終了後は、一層快適な環境で鶴中生は学校生活を過ごすことができます。
何卒、ご理解をいただきたくお願いいたします。なお、ご不明なことがございましたら、市教育委員会または本校にお問い合わせください。
問い合わせ先　042-724-2174（市教委施設課）

1月 のおもな予定

1月　1日（水）	元日
1月　5日（日）	冬季学校閉庁最終日
1月　8日（水）	**始業式**
1月　9日（木）	安全指導日
1月 10日（金）	避難訓練
1月 13日（月）	成人の日
1月 15日（水）	移動教室前内科検診（1年生） LGBTQ講演会（2年生）
1月 17日（金）	英検（一次）
1月 20日（月）	読書週間（～27日）
1月 22日（水）	薬物乱用防止教室（2年生）
1月 26日（日）	都立高推薦入試（27日は一部）
1月 29日（水）	市内教員研修日（授業は3校時まで）
1月 31日（金）	スポーツ交流会（I組）
2月　7日（金）	校外学習（2年生）
2月　9日（日）	1年生移動教室（～11日）

■お礼と「明日の登校を楽しみにできる学校」を目指す取組のご紹介

２学期は、きょうをもって終了いたしました。
本校では、全ての生徒が「明日の登校を楽しみにできる学校」と感じられるよう、2019年度から一貫して、「自他の生命を尊重する意識を育てる」「人権尊重の視点に立った指導」に努めているところでございます。
年度当初にお伝えした、「心のアンケート」「スクールサイン」による表面に表れにくい生徒の心の把握に加えて、「アンガーマネジメント教室（5月）」「セーフティ教室（6月）」を実施し、また「1月には「ゲートキーパー講習」を全教職員が受講するなど、生徒に安心・安全に学校生活を送ることができるように取り組んでおります。
さらに、今年度の新しい取組として、通常の三者面談に加えて「ふれあい面談（生徒との二者面談）」の年２回実施を全学年で行っております。
また、不登校傾向の生徒には、校内に「フリースペース（小教室）」居場所エリアを設け、そこにボランティアスタッフを配置して支援をすることをとおして、鶴川中学校に安定して登校ができるきっかけづくりを行っております。
引き続き、生徒が安心して学校生活が送れるように努めてまいりたいと存じます。
保護者の皆様及び地域の皆様におかれましては、今年も本校の教育活動に多大なるご理解とご協力をいただきましたことに、心より深くお礼を申し上げます。
来年も引き続き、何卒よろしくお願い申し上げます。
それでは、くれぐれもご自愛いただきまして、よいお年をお迎えください。

鶴川中学校　教職員一同