



発行
江戸川区立
瑞江第二中学校
校長 滝澤 清豪
発行日12月25日
東京都江戸川区
瑞江4-54-1

2学期終業式 (12月25日)

長い2学期が終わります。今日この体育館に集まっている皆さんは、それぞれに成長や挑戦、そして少しの苦勞もあったと思います。終業式はいつも振り返りや反省の話が多いですが、今日は少し違う視点でお話ししてみたいと思います。日常の中でふと感じた疑問から、時間の区切り方について考えてみましょう。

先日、駅ビルの雑貨ショップに行きました。来年のカレンダーを探すためです。店には、スポーツ選手のものや今年亡くなった長嶋茂雄さんの写真、かわいい犬や猫、日本の四季を映したのなど、たくさんのカレンダーがあり、見ているだけで少しワクワクしてきました。

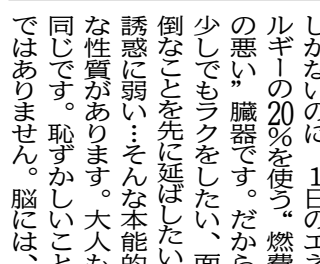
その近くには、1月から始まる手帳がたくさん並んでいました。新しい年のスタートとともに気持ち切り替えるために手帳を買い求める人が多いです。最近ではスマホで予定管理をする人もいますが、私は紙とデジタルを両方使っていて、それぞれ便利なところがあります。一方で、私たち教員は4月始まりの手帳を使うことが多いという特徴があります。学校は4月に新学期を迎えるので、その方が予定を立てやすいからです。1月始まりの手帳はすでに買えませんが、4月始まりの手帳は2月ごろから並ぶので、今はぐれにしばらく店先で迷っているところです。そんな時に、ふと疑問が浮かびました。

「どうして手帳には1月始まりと4月始まりの2つがあるんだろう？」
実は、日本には2つの時間軸があります。普段の生活や季節の行事、税や会計などは1月始まりで動いています。一方、学校や会社の制度は4月が始まりです。つまり、私たちは日常では1月を基準にし、学校や職場では4月を基準にして暮らしているのです。



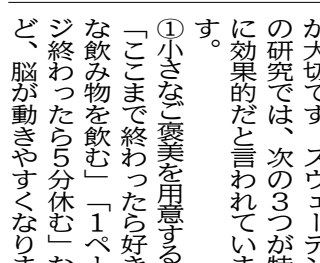
完成直後のみずほルーム

では、海外はどうでしょう。アメリカやフランスでは、手帳もカレンダーも1月始まりが一般的で、学校の区切り方も1月始まりです。国によって時間の区切り方が違うというのは、比べてみると面白いですね。では、改めて日本ではなぜカレンダーは1月始まりで、手帳には4月始まりがあるのでしょうか。日本は世界とつながるときには西暦に合わせて1月が必要で、国内で学校や企業が動くときには4月が基準になります。目的に応じて「1月」と「4月」を使い分けているので、カレンダーと手帳の始まり方が違うというわけです。そして、日本の手帳にはもう一つ特徴があります。売れ方を見ると、1月始まりの手帳が全体では多く売られています。年末の商戦や企業の挨拶、贈り物などが1月に集中するからです。一方で、4月始まりの手帳は学校関係者や学生、企業の人事部の人などに選ばれています。つまり、1月始まりは暮らし全体、4月始まりは学校や仕事の節目に合わせた人に使われ、2つが共存しているのです。ここまでの話から、時間の区切りは一つではないことがわかります。



完成直後のみずほルーム

手帳と同じように、私たちの生活にも「始まり」は自分で選べます。勉強を始める日も、挑戦を再スタートする日も、生活習慣を変える日も、1月でも4月でも、あるいは今日でもいいのです。冬休みは短いですが、気持ちの切り替えには良い時期です。新年の1月、学年が変わる4月は、それぞれ新しいスタートになります。終わりは、次の始まりに変えられます。そして、その区切りは未来に向けて踏み出すための合図です。どうか良い冬休みと新年を迎えてください。



完成直後のみずほルーム

以上で私の話を終わります。校長 滝澤清豪

11月朝礼 (11月17日)

おはようございます。

11月に入り、朝の空気がぐっと冷たくなってきましたね。みなさんが廊下ですれ違うときに元気にあいさつをしてくれる姿を見ると、「今日もいい一日が始まるな」と感じます。今日は、「先延ばし」と「集中力」について話をします。これは、みなさんの学習にも生活にも役に立つ、大切な内容です。

「みんなと同じ状態を好む」という性質があります。これを「バンドワゴン効果」と言います。瑞二中の良いところは、この性質が良い方向に働いているところです。合唱コンクールでも、他クラスの歌声を聞いて刺激を受け、「もっと良くしよう」という雰囲気学校全体に広がりました。行事の準備でも、ある班が集中して作業すると、周りも自然と動きだしていきます。良い集中は、仲間から仲間へ伝わっていくものです。やる気を生み出す力ギを握っているのが、ドーパミンという脳内物質です。これは、
達成感
小さな褒美
によって分泌され、脳を“やる気モード”に切り替えてくれます。つまり、「やる気が出たらやる」のではなく、やる気が出る環境を自分でつくること、が大切です。スウェーデンの研究では、次の3つが特に効果的だと言われています。
①小さな褒美を用意する
「ここまで終わったら好きな飲み物を飲む」「1ページ終わったなら5分休む」など、脳が動きやすくなり、
②他の選択肢を減らす
スマホを机の上に置かない。図書室で勉強する。“やらざるを得ない環境”をつくるのが一番効果的です。
③失敗への不安を減らす
「とりあえず分だけやる」「完璧じゃなくてもいい」と気持ちを軽くすると、動き始めやすくなります。米フロリダ州立大学の研究では、一般の人の集中力は25分しか続かないと言われていました。集中が途切れる本当の理由は“疲れ”ではなく、脳が「自分は何かをしていたか」という目標を一瞬忘れてしまうからです。だからこそ、
メモを整理する
水を飲む
深呼吸する
といった“軽いリセット”を挟むことで、脳はすぐに集中を取り戻します。

1年生のみなさんへ
中学校生活にも慣れ、行事にも積極的に参加してくれてとても頼もしく感じています。授業中のメモや発表でも成長が見られます。これからは「やるべきことを自分で見つけて動く力」が大切です。今日の「脳のクセとの付き合い方」を、ぜひ日々の生活で試してみ

ください。

2年生のみなさんへ

2年生は学校を支える中心学年です。行事でも下級生を引っ張り、頼りになる姿がたくさん見られます。これから職場体験や進路を考える機会も増えます。「後でやる」ではなく、今できる小さな一歩を大切にしてください。その積み重ねが、自分の未来をつくっていきます。

3年生のみなさんへ

いよいよ受験に向けて本格的な時期に入りました。12月にはプレゼン発表会も控えています。原稿を書き始めるときには、今日の話を思い出してください。スマホを遠ざけ、「まずは5分だけ書く」。それが一番大きな一歩になります。これまで培ってきた「伝える力」を思う存分発揮してくれることを期待しています。

最後に、先延ばしは性格ではなく、脳のクセ。そのクセは次の工夫でだれでも変えられます。

小さな褒美

スマホを遠ざける

5分集中+軽い休憩

気持ちのハードルを下げる
行事が続く、忙しくなる時期ですが、今日の話がみなさん一人ひとりの“行動のスイッチ”になれば嬉しいです。

以上で、私の話を終わります。

校長 滝澤清豪