



令和4年12月1日

渋谷区立松濤中学校

学校だより

世界へ松濤中生 Grow(自立) Respect(尊重) Create(創造)

エネルギーの増幅

校長 守原 智信

先日、ある臨床心理学の先生が執筆した本を読む機会がありました。本の中で執筆者は、人の心についてたくさんの視点から考えを述べていますが、その中の一つに「人のもつ心のエネルギー」について述べられたものがあり、現在の中学生にも私たち大人にもあてはまるものと感じたので、私見を含めながら、人がもっている心のエネルギーについて考えたいと思います。

人には、身体的なエネルギーだけでなく、心のエネルギーというものがある。と考えると何となく了解できるのではないかと思います。同じ椅子に1時間座っているにしても、一人でぼーと座っているのと、対面に人がいて対応して座っているのでは疲れ方が全く違います。これは身体的に同じことをしていても「心」を使っていると、それだけ心のエネルギーを使用しているから疲れるのだと考えることができます。このようなことは多くの方が経験上感じられていることだと思えます。基本的に人は疲れたくないの、エネルギーの節約に努めることになり、仕事や勉強など必要なことにエネルギーを使うのは仕方ないとして、不必要なことには心のエネルギーを使わないようになってきます。そうすると人は何となく不愛想になってきて、生き方に潤いがなくなってきます。

たとえ話になりますが、将棋が好きで毎日1時間ほど友人と将棋を楽しんでいる人が、エネルギーを使うからと言って、将棋を指すこ

とをやめたとき、将棋に費やしていたエネルギーは仕事や勉強に転換されるのでしょうか。現実にはそのようにはなっていないようです。また、運動などほとんどしたことが無かった人が友人からテニスに誘われ、やっているうちに楽しくなり、毎週テニスの練習をするようになる。この場合テニスに費やしたエネルギーの分だけ仕事に向けるエネルギーが減るのでしょうか。むしろ逆に、テニスの練習に費やした時間をカバーするために、仕事を効率的にこなすようになり、仕事もテニスにも意欲的に取り組むようになるのではないのでしょうか。つまり、身体的エネルギー+心のエネルギー=100ではないということです。

最近エネルギーがなくなった、何をやってもやる気が起きないと感じている人がいるかもしれません。そんな時に新しい何かに取り組んでみる、自分の中にある新しい脈を探してみることも、毎日の生活にやりがいをもって取り組む一つの方法ではないかと思います。

落ち葉はきボランティア

11月になり、学校の樹木から落ち葉が舞い散る時期となりました。道路に面した側道には落ち葉だけでなく、たくさんの椎の実も落ちてきます。また、正門から校舎入り口に向かう通路には黄色のイチョウの葉が落ちて、黄色のじゅうたんの様相です。

今年度、松濤中学校ではボランティア活動を奨励しており、この時期は「落ち葉はき」清掃の活動を行っています。学年別に実施日を決めて、放課後20分間集中して取り組みます。多い日は30人以上が参加して校内、学校周辺の美化に努めています。夏のペンキ塗り、秋には校庭の草むしり、そして冬の落ち葉はき、松濤中生のボランティアの芽がどんどん大きくなることを期待しています。



職場体験学習（2年）

11月28日（月）～30日（水）の3日間、2年生が職場体験学習に出かけました。今回は渋谷区内及び近隣の51事業所が受け入れてくださり体験学習を行うことができました。感染症の影響で急遽体験先を変更しなければならぬ事態もありましたが、事情をご理解いただき、受け入れを引き受けていただいた事業所があり、体験日数の差こそあれ、全生徒が職場体験学習を行うことができました。

日常の学校生活とは違い、初めて体験することに戸惑いながらも、事業所の方の指導を受けて「働くことの意義」や「働くことに必要なこと」を学習してきました。今回の経験が日常の生活に生かされることを期待し、さらに自分の進路を考えるひとつのヒントになればと思います。7月の1年生の職場体験同様に保護者の皆様やSAMS協議会委員の方に、多くの事業所をご紹介いただきました。お世話になりました。ありがとうございました。



12月行事予定

日	曜	予定
1	木	三者面談（4・6カット）
2	金	三者面談（4・6カット）
3	土	
4	日	
5	月	生徒会朝礼 三者面談（1・4カット）
6	火	三者面談（4・5カット）
7	水	三者面談（5カット）
8	木	
9	金	専門・中央委員会
10	土	
11	日	
12	月	安全指導・安全点検日
13	火	避難訓練
14	水	
15	木	普通救命講習（1年）
16	金	音楽鑑賞教室（2年）
17	土	
18	日	大向フェスティバル
19	月	
20	火	
21	水	職員会議
22	木	大掃除
23	金	全校集会
24	土	クリスマスコンサート（渋谷吹）
25	日	
26	月	冬季休業日始
27	火	
28	水	
29	木	閉庁日
30	金	閉庁日
31	土	閉庁日