

## スクラム

ひがしくのちゅうがっこうこうちようしつ

東生野中学校校長室だより 第19 号令和7年 12 月 19 日

2学期が終わります。「ありがとう」

23日で2学期が終わります。2学期を無事に終えることができるのはみなさんが学校生活を頑張ったからです。その頑張りに感謝します。ありがとう。そして、その頑張りをささえてくれた教職員や保護者の皆様、地域の皆様にも感謝申し上げます。「ありがとうございました。」みなさんも支えてくれた多くの皆様に感謝の気持ちを持ち、「ありがとう。」と言葉にしてください。

心学研究家の小林正観さんは多くの言葉の中で「ありがとう」が最高の影響力を持つ言葉と言っています。また、「ありがとう」がある一定の数を超えた時にその人に奇跡としか言いようのない現象となってその人に降り注ぐとも言っています。

「ありがとう」の言葉の力を調べるために次のような実験をしました。2つのペットボトルを用意して一つには「ありがとう」と書いた紙を貼ります。もう1つのペットボトルには「ばかやろ」と書いた紙を貼り水道水を入れて一晩置いた水を凍らせます。「ありがとう」と書いた紙のペットボトルの水の氷の結晶は宝石のようなきれいな結晶になっていたそうです。「ありがとう」の言える人、「ありがとう」を言ってもらえる人になりたいですね。

12月10日にノーベル賞の授賞式があり、生理学・医学賞に坂口志文さん、化学賞に北川進さんが受賞しました。このお二人が一致して大事にしている言葉が「運・鈍・根」、北川さんは「運とは宝くじが当たるようなことではなく、真摯に学び、取り組むことで幸運に近づく」と語っています。また、坂口さんの座右の銘は「一つ一つ」だそうです。直面する一つ一つの問題・課題に誠実に向き合い、コツコツと解決していくことを50年続けた結果が今年のノーベル賞受賞になったそうです。

3年生のみなさん知っていますか。脳が最も活発になる時間が起床後2～3時間といわれています。この時間帯を脳の「ゴールデンタイム」と呼ぶそうです。受験を考えている高校の試験開始時間は何時ですか？ということはそろそろ脳を朝型にしなければなりません。冬休みは夜遅くまで勉強するよりも朝早く起きて勉強し、朝型にすることが大事です。

今年最後のスクラムです。みなさん、よいお年をお迎えください。

校長 角田眞章