

## 笑いにはポジティブな力がある!

突える。幸せ



35℃を超える猛暑日からスタートした二学期も、いつの間にか紅葉の時期も過ぎ、気がつけば今年も残り一週間となりました。保護者・地域の皆様方におかれましては何かとお忙しくお過ごしのことと存じます。

さて、先日、図書委員会の取組で、「先生のおすすめの本」の紹介があり、少し前に読んでいた本を紹介しました。それは、心理カウンセラーの方によって書かれた“「笑いの力」で人生はうまくいく”という本で、累計480万部読まれており、電子書籍でも購読可能なため、読まれた方もあるかと思えます。

その内容は、一言で言うと「人が幸せに生きていくうえで、“笑う”ということとはとても大切な意味を持っている」という内容です。有名なドイツの哲学者であるニーチェが「笑いと地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである」と述べており、その一番苦しんでいる動物とは人間を指しています。つまり、笑いは人間が発明したものだということです。ではなぜ人間が発明したのか?その本にはこう書かれています。“笑うということがなければ人間は「生きる苦しみ」に耐えていかなければならないから”だそうです。生きていれば、当然、苦しいこと、つらいことはたくさんあります。しかし、その苦しいことをただ耐え忍ぶだけでは、人間の心は壊れてしまいます。そこで、笑うことが必要になってくるということです。陽気に笑うといい気晴らしになり、気持ちが前向きになるということだそうです。「人生は苦しいことが多いが、まあ、あんまり深刻に考えずに頑張っていこう」という気持ちになるのだとニーチェはこの言葉で語っていると思います。

## 年齢とともに笑う回数って減るの?

また、「人は年齢とともに笑う回数が減っていく」という調査結果もあります。それぞれ世代別に「日常生活の中で、よく笑う方ですか?」と尋ねた結果、30代の方は、65%の方が「はい」と答えました。しかし、40代になると50%、50代になると45%に減ったそうです。さらに、小学生は、一日平均して300回程度笑うそうですが、70代になると平均して一日2回程度しか笑わないそうです。つまり、エネルギーが満ちあふれている人ほどよく笑うということです。このような現象には“ストレス”が関係していると言われています。人は年齢を重ねていくに従って、ストレスも増大していきます。私自身も感じていますが、日常のストレス以外に、「あっちが痛い。こっちが調子悪い」といった体調の不具合からくるストレスもあります。だからこそ、年齢を重ねていくにしたがって、自分で意識して、よく笑うようにしていくことが大事だと思います。

ただし、笑いといっても、すべての笑いが人生を好転させるわけではありません。健全で清らかな心で笑うのはいいですが、相手が不快になるような笑いは、かえってマイナスになるということです。例えば、人前で、大声でゲラゲラ笑うことや、人を馬鹿にして笑うこと、人の顔を見てニヤニヤ笑うことなどがそれにあたります。宮沢賢治の作品である「雨ニモマケズ」の中に、「欲はなく、決して怒らず、いつも静かに笑っている」という言葉があります。これを賢治は「人間の理想的な生き方」と書いています。「欲張らない」「怒らない」「いつもにこやかに笑っている」この三つが、ストレスをためず若々しく生きるコツなのかもしれません。

この二学期は、たくさんの行事や取組があり、生徒にとっても笑いあり涙ありの二学期でした。今後も生徒全員に居場所があり、笑顔の絶えない学校を目指して、家庭・地域の皆様と共に、様々な取組を進めて参りたいと思っておりますのでご協力よろしくお願ひします。

明日から冬休みに入ります。新年の節目として、ご家族で今年一年を振り返りながら、新たな希望と決意をもって新しい年を迎えられますことを願っております。どうぞ良き新年をお迎えください。



日	曜日	学校行事
1	日	元日・年末年始の休日
2	月	振替休日 年末年始の休日
3	火	年末年始の休日
4	水	教育活動のない日 ノー部活
5	木	仕事始め
6	金	
7	土	バスケットゴール点検9:00~17:00 市中学生陸上練習会:白系中体育館グラウンド
8	日	
9	月	成人の日 市中学生陸上練習会:白系中体育館グラウンド
10	火	3学期始業式 給食あり 5限50分下校 16:00 SC
11	水	一斉退勤日・ノー部活
12	木	3年面接練習①6限45分授業 2限2測定1年 SSW
13	金	第3回英検 2限2測定2年
14	土	
15	日	
16	月	避難訓練
17	火	3年面接練習②6限45分 SC
18	水	小学生授業体験・説明会 ノー部活 3限50分 給食なし SSW午前 ICT特 ーター
19	木	3年面接練習③6限45分
20	金	3年面接練習④6限45分
21	土	
22	日	
23	月	3年面接練習⑤6限45分
24	火	授業参観日 3年面接練習⑥6限45分 SC
25	水	5限50分 下校 14:50 ※職員研修のため SSW午前
26	木	3年面接練習⑦6限45分 学校徴収金引落し日
27	金	6限50分 5・6限:舞鶴市出前講座1年
28	土	
29	日	
30	月	3年面接練習⑧6限45分
31	火	3年面接練習⑨6限45分 1~5限1年等(立道先生) SC

日	曜日	2月の主な学校行事
1	水	※本日より下校時間変更予定 下校17:00
10	金	3年私学入試 1・2年夢チャレンジテスト
16	木	3年公立前期選抜

■年末・年始の「緊急連絡先」のお知らせ■

令和4年12月28日(水)~令和5年1月4日(水)の期間を「学校閉鎖日」とさせていただきます。市立中学校は原則不在になります。緊急の場合は、下記に連絡してください。

【舞鶴市教育委員会 学校教育課】

電話:090-3037-5561(期間中のみ公用携帯電話)

受付:12/28(水)~12/30(金)

1/3(火)、1/4(水)

※午前8時30分~午後5時00分まで

※土・日・祝日を除きます。



各種大会・受賞結果

第25回京都府中学生ソフトテニス選抜1年生大会 12/4

女子個人戦 3位 森下明咲 江口弓乃 ペア



第1回U-15近畿中学生レスリング選手権大会 10/29

中学生男子62kg級 第3位 土下 明起



第8回吉田沙保里杯 津市少年少女レスリング選手権大会 11/6

中学生男子65kg級 第3位 土下 明起



第37回舞鶴中学新人卓球大会 12/18

女子団体 優勝 白系中学校

美濃咲来 川手陽愛 賀川萌仁果 高橋帆希 緒嶋虹紀

女子シングルス下級 準優勝 美濃咲来

女子シングルス下級 3位 川手陽愛



第35回舞鶴アンサンブルコンテスト 12/17 舞鶴市総合文化会館

白系金管六重奏 銀賞 廣野・山下・木下・黒田・山添

白系木管七重奏 銀賞 片山・東・村田・中岡・新納・福村・船本

白系打楽器五重奏 金賞・審査員特別賞 前野・菅沼・田中・関谷・林



◆デートDV講演会 12/5

立命館大学・大阪経済大学・愛知淑徳大学等非常勤講師の伊田広行先生にご来校いただき「デートDV、アサティフ」やネットの危険性などについてご講演いただきました。白系民児協の方々にも事前からご協力いただきました。ありがとうございました。



◆ふれあいサンデー 12/4 舞鶴市総合文化会館

白系中学校オリオン部の米田早希さん・朝日心遥さん・川村采那さん・白井花音さん・井上颯さんが「ふれあいサンデー」に1年生金管5重奏で出演し、素晴らしい音色を披露しました。



新しい「生徒会中央委員」決定!

【会長】 横山 倅大 (2年)

【副会長】 網木 優斗 (2年) 船本 千裕 (1年)

【議長】 岩本 あかり(2年) 土居 きずな (1年)

【書記】 末永 希汐 (2年) 金城 優奈 (1年)

【会計】 谷口 愛夏 (2年) 吉岡 優樹 (1年)



~ 白系中学校PTA活動について ~

◆12/2(金) 19:00~白系中学校区PTA三校合同人権講演会に環境活動家の谷口たかひさ氏を招き、「あなたの生き方が変わる」を題としてご講演いただきました。様々な質疑がありましたが分かりやすく丁寧な応答もあり、今後の「私たちの生き方が変わる」あつという間の2時間でした。ありがとうございました。

◆白系中「本年度の資源回収収益金」は皆様のご協力もあり、11月終了時点で91,220円となりました。今後も資源回収にご理解とご協力をお願いいたします。

