

姫城中学校だより



令和8年1月8日 校長 深江 祐史

三学期が始まりました

新年あけましておめでとうございます。年末年始は晴天が続き、穏やかな気持ちで2026年の幕開けを迎えることができました。一昨年の元旦に起こった出来事を顧みると、何事もない平和なお正月を迎えたことのありがたさを、改めて深く感じずにはいられません。

しかし、目を外に転じれば、海外でのショッキングなニュースや、一昨日（6日）発生した鳥取・島根での大きな地震など、心痛む出来事が続いています。被害の詳細はまだ不明な点も多いですが、被災された方々へ心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復興を祈りたいと思います。

今年も、私たちの想像を超えるスピードで、予期せぬ事態が起こるかもしれません。まさに「正解のない時代」を生きているのだと痛感させられます。だからこそ、生徒たちにとって「自ら考え、判断する力」は、今後ますます重要になります。変化の激しい世の中にあっても、自分らしく、仲間と共にたくましく歩んでいけるよう、教職員一同、尽力する所存です。本年も本校の教育活動へのご理解とご協力を賜りますよう、心よりお願ひ申し上げます。

始業式が行われました

本日（7日）の始業式では、3名の生徒に「三学期・新年の抱負」を述べてもらいました。

1年代表の 松原 彩芭 さんは、頑張りたいこととして、①授業で分からなかった内容をそのままにしない。後回しにせずにその日の内に先生に聞くなりして理解できるようにする②学校生活の中での“あたりまえ”を意識する。まずはあいさつをしっかりする。③周りの人との関わり方を大事にする。相手の立場になって思いやりをもって接することを挙げました。

2年代表の 戸口田 空輝 さんは、まず学習面の目標として、①テスト勉強が計画どおり進むよう時間の使い方を意識する②授業での話し合い活動で、自分から積極的に意見を言う。また生活面では、③ゲームの時間を減らして少しでも読書の時間にあてる。そして、立志式があるので自分に厳しく生活していきたいと述べてくれました。

3年代表の 九鬼 小夏 さんは、3年生が学校に来るのは残り46日しかないので、限られた時間の中で①相手の心に届くあいさつを心がけたい②仲間とのかかわりを大切にして、たくさんの人とコミュニケーションを図りたい③明朗快活を目指して明るく前向きに過ごしていきたいと述べ、中学校生活最後の学期を学年全員で充実したものにしたいとの願いを感じました。

印象的だったのは、3人すべての発表の中に「1日1日を大切にしたい」と同じ言葉があったことです。体育館は寒く、緊張もしたと思いますが、3名とも自分の想いをしっかり堂々と発表できていました。

その後、私からは、全校生徒に対して以下の話をさせていただきました。

さて、いよいよ今日から三学期が始まります。「よし、頑張るぞ！」と気合が入っている人もいれば、正直なところ「まだ冬休み気分が抜けないな」「やる気が出ないな」と感じている人もいるかもしれません。よく「やる気スイッチ」なんて言葉を耳にしますが、皆さんは自分のスイッチがすで

に入っているでしょうか？

皆さんには、脳科学者の 茂木健一郎 さんという方を知っていますか？最近はあまり見かけなくなりましたが、数年前までは、よくTVにも出演していました。茂木さんが書かれた脳に関する本は、ベストセラーにもなっています。

その脳科学者の茂木さんは、ズバリこう言っています。「脳内に『やる気スイッチ』なんていう便利なものは存在しない。」

これを聞いて、少し驚いた人もいるかもしれません。やる気が出るのをじっと待っていても、スイッチは勝手には入りません。では、どうすればいいのか。茂木さんはこう続けます。

「やる気とは、行動そのものである。」

私たちの脳には「側坐核（そくざかく）」という、やる気を司る場所があります。ここは、じつとしている時には眠っています。しかし、ひとたび「行動」を始めることで、ようやく刺激を受け、やる気物質（ドーパミン）を出し始めるのだそうです。

つまり、「やる気が出たから勉強する。」のではなく、「勉強を始めたから、やる気が出てくる。」これが脳の真実なのだそうです。

私が、今年、初めて学校に来たのは、一昨日、1月5日の朝です。しばらくすると、徐々にいくつかの部活動の生徒が学校に出てきて練習を始めました。寒いのにすごいなあ…と思いながら眺めていました。

例えば、野球部の皆さん。あの日は、神社に行ってお参りをしての初練習だったようですが、「よし、待ってました。今年最初の練習だ、やる気満々だぜ」で、家を出て練習に来た人、どれくらいいるでしょうか？

「うわー、寒いなー。めんどうくさいなあー。あったかい部屋でゲームでもしつきたいなあ。でも行かないとなあ…」しぶしぶユニフォームに着替えて、グラウンドにやってきた人、結構いるんじゃないでしょうか。

次が大事なんです。そういう気持ちで家を出てきて、しぶしぶグランドへやってきて、初日の練習をやってみて、その結果どうなりました？友達と合流して声を出し始めたり、ボールに触れたりした瞬間に、スイッチが入って「よし、やるか！」というモードに切り替わった人がいたのではないかでしょか。私にはそう見えました。

「やる気は、動いたあとから降ってくる」です。

この三学期、何か目標を立てた人も多いでしょう。「やる気が出ないから明日からでいいや」と後回しにするのではなく、まずは「机に座るだけ」「教科書を1ページ開くだけ」「単語を1つ書くだけ」という、小さな「行動」を始めてみてください。

特に、進路という大きな壁に立ち向かっている3年生。不安で動けなくなることもあるかもしれません。そんな時こそ、何も考えずにペンを握ってみてください。その「行動」が、必ず皆さんの脳を、そして未来を動かしてくれます。

三学期は「まとめ」の学期であると同時に、次への「準備」の学期もあります。「やる気スイッチ」を探すのではなく、まずは一步、踏み出すこと。その小さな「行動」の積み重ねが、大きな成果に繋がることを信じています。

皆さんの三学期が、力強い一步から始まることを期待して、私の挨拶といたします。