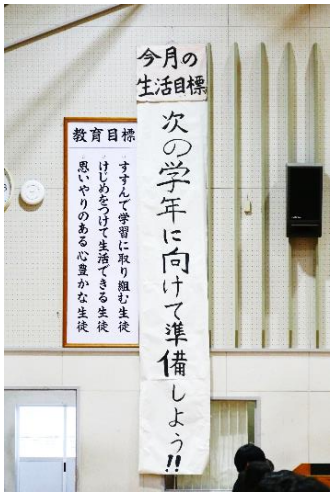
阿賀野市立安田中学校 学校だより
Wind
〒959－2221
新潟県阿賀野市保田 4419 番地
ＴＥＬ （０２５０）６８－３０１３
２月号　令和５年２月２７日 発行

感謝の心

９日の金曜日に、生徒総会が行われました。会を行うにあたり、生徒会総務や各委員会は今年度の活動を振り返り、議案書の形にしてくれました。議案審議では各学級の評議員が話し合いを進め、質問や意見をまとめてくれました。当日の進行も大変スムーズでした。ありがとうございました。

今回の生徒総会、そして引継式を通して、これまで安田中をリードしてくれた三年生から後輩に、安田中生徒会が引き継がれました。総会や引継式の場面で、「ありがとうございました」という感謝の言葉が何度も聞かれました。安田中の「五つの心」のうちの一つに、感謝の心があります。私は、こんなに多くの感謝の言葉が聞かれる学校にいられることはとても幸せなことだと感じました。それは、安田中のために頑張ってくれた三年生がいたこと、それに協力してくれたたくさんの仲間や二年生、一年生がいたこと、そのことに対して感謝をきちんと言葉にして表現してくれたこと、そして、これからの安田中を安心して託せる相手がいること、そういうたくさんの思いがあって、あの生徒総会の場面になったと思ったからです。私たちは素晴らしい学校にいるのだと思い、とても嬉しい気持ちになりました。

感謝の気持ちを口に出すと、オキシトシンという物質が体内で分泌されます。これは幸せホルモンと呼ばれていて、副交感神経の働きを活発にしたり、自律神経のバランスを整えたりして、心をリラックスさせ、幸せな気持ちにしてくれるのだそうです。また、ストレスの緩和や免疫力アップにもつながり、さらに、オキシトシンの分泌が活発な状態では記憶力が向上し、新しいこともスムーズに覚えられるようになると言われています。「ありがとう」と言われると、言われた人は嬉しくなりますが、感謝を伝えることで自分自身も幸せになれるのです。感謝の気持ちを素直に伝えることを良き伝統として、これからも安田中学校に引き継いでほしいと願っています。



二月も半ばを過ぎ、三年生は卒業するまであとわずかとなりました。残りの中学校生活を、卒業、入試に向けて悔いのないよう頑張ってもらいたいと思います。安田中を引き継ぐ二年生、一年生は次の学年に上がる準備の時期です。今の学年で過ごす、残りの一日一日を大切にしていきましょう。