



学校だより

令和6年6月号
令和6年6月21日
校長 小澤 秋仁

<http://www.kiyose.ed.jp/kiyosetyuugakkou/index.html>

枇杷

校長 小澤 秋仁

「枇杷を食べますか？」

事務さんからの誘いです。今が旬です。本校の北校舎の横に鎮座する枇杷の木から用務主事さんが高枝切りばさみで収穫したものです。小ぶりですが、毎年さわやかな甘さを届けてくれます。

「枇杷」と聞くと、子供の頃を思い出します。私は、肌が弱く、この時期になると全身にあせもができ、手荒れはひどく、休み時間のドッジボールは、炎天下でも軍手をはめてボールを投げていました。普段、皮膚科に処方された塗り薬を塗布していたのですが、かゆみが付きまわっていました。解決方法を模索していた母は、肌荒れや汗疹に効くといった情報は端から試していました。枇杷の葉のエキ스가肌にいいと祖母から聞けば、ご近所から枇杷の葉を譲り受け、煮だし、そのエキスを風呂へと入れて、私を入浴させました。ドクダミ茶が効くと知り合いに説明されれば、家の陰に生息するドクダミを刈り取り、干して水分が抜けたところを専用のすり鉢でこなごなにしてお煎じて私に飲ませる。このドクダミ茶が一番辛かった。独特のにおい、何とも例えようのない味。「本当に効くのか」とその味を恨みました。私の表情を見て、母は「おいしいと思えばおいしい。効くと思えば効く。」と嚥下を拒む私に強く投げかけました。しかし、効くとは思いつくことができませんでした。

ここで、「思い込み」の実験をご紹介します。ケルン大学のライサン・ダーミツシュ氏は、被験者にゴルフのパッティングを10回させて、半数のグループAだけに「あなたのボールはラッキーボールです」と伝えました。すると、グループAのカップイン率は10球中平均6.75回、何も伝えられなかったグループBのカップイン率は10球中平均4.75回という結果が出ました。ラッキーボールと思い込むだけで、Bのカップイン率よりも、Aのカップイン率が35%も高くなるという驚きの結果です。「思い込み」は、良好な結果をもたらすのです。

「大丈夫」「あなたならできる」「絶対成功する」...

先生に、監督に、コーチに、先輩に、友人に、そして保護者にかけてもらってきた言葉は、自信をつくりだし、勇気を与え、成功へと導く言葉であったのです。

薬の世界においても「思い込み」について周知の事実があります。本来は薬としての効果をもたない物質でも、「治る」と信じて飲むと症状の改善が見られる現象です。プラシーボ効果といいます。逆に医師の説明を理解し信頼して薬を飲めば、プラシーボ効果が加わり、より高い効果が得られることがあるのだそうです。「効くと思えば効く」は、正しかったのです。

先日、部活を終えて帰宅した高校生の我が息子から、腰と背中に若干の痛みがあるからマッサージを施してほしいと2年ぶりに注文が入りました。彼をうつぶせに寝かせ、ツボを刺激し始めると「いてー」と絶叫。

あの日の母を思い「痛いの、痛いの、飛んでいけー」と少し厚みの増した背中に声をかけてみました。

彼に思い込む余裕は無かったようです。



外航船船長講話

6月7日(金)に、キャリア教育の一環として、日本船長協会の滝浦様を講師にお招きして、2年生が「外航船について」お話をお聞きしました。外航船の船長は日本に500名ほどしか存在しなく、貴重なお話を伺うことができました。結びのコーナーでは、「海賊はいるのですか」との質問が出ました。ワンピースやパイレーツ・オブ・カリビアンといった架空の話かと思いきや、「現在もソマリア海峡あたりでは出没する」との解説に驚かされました。



清瀬市水防訓練

5月18日(土)に清瀬小学校を会場にして、水防訓練が行われました。本校から18名の生徒が参加しました。清小・清中避難所運営協議会の方々を中心に避難所運営の訓練が展開されました。避難所で何が行われるのか、どのような資器材があるのかなどの説明があり、実際に組み立ててみました。災害が起これば、



中学生は運営を手伝う立場となります。今後も安全指導等で自助共助について学んでいきます。

構成的グループ・エンカウンター

5月31日(金)に日本スクールカウンセリング推進協会の加勇田様、ストレス対処法研究所の丸山様を講師にお招きして、1年生が「構成的グループ・エンカウンター」について取り組みました。エンカウンターと



は、本音を表現し、それを互いに認め合う体験のことです。人間関係が希薄な現代人は、自然にエンカウンターする機会がもたにくくなっているといわれています。この取組を通して、コミュニケーションが深まりました。



ランチミーティング

5月29日(水)生徒会本部役員のメンバー6人と校長室にてランチミーティングを開きました。生徒会から生徒同士の絆を深める企画の提案がありました。今後の展開が楽しみです。



清瀬駅100周年

1924年6月11日開業した清瀬駅が100周年を迎えました。記念として清瀬市よりコースターが配布され、給食時に牛乳パックをのせました。

