



# 笹竜胆だより



教育目標「自ら考え 互いに助け合い 粘り強くやり抜く生徒」

ホームページ版(生徒名は、名字のみ)

令和7年度 阿木中学校通信 令和7年7月1日  
校長 齋藤 篤史

## 6/20(金) 少年の主張中津川市大会“わたしの主張2025”～阿木中学校にて～

奇跡の一言、「ありがとう」 阿木中学校 3年 楯さん

結果『優秀賞』おめでとう

皆さんはどんな場面で「ありがとう」と言うのだろうか。何かをしてもらったとき、授業の終わり、あるいは母の日、父の日つまり特別な日などの様々な場面で、私達は「ありがとう」と言っている。しかし、親しい人に対して、「感謝はしているけどそれを言葉にするのは恥ずかしい」と感じる人も少なくはないだろう。言葉にしなければ伝わらないこともたくさんある。



私はここで「ありがとう」の良さを伝えることで、これからの皆さんに感謝の言葉を大切に、いろいろな人に伝えていってほしいと思う。

まず、感謝の気持ちを持つことについて考えてみてほしい。スポーツをしたことがある人はコーチや監督に「周りの人への感謝を忘れるな」と言われたことがあると思う。この言葉の意味は「今自分がいる立場は当たり前ではなく、周りの人がいるから成り立っていることを忘れるな」というものである。また、それを心に留めておくことで、さらなる努力につなげてほしいという意図も隠されている。学校でも同じだ。当たり前じゃないからこそ、感謝をもって挨拶をしている。それが授業への集中・学習意欲の向上にもつながると私は考える。

カリフォルニア大学のロバート・エモンズ教授は1000人以上の「感謝日記」を書いている人達を調査し、感謝の気持ちを持つことによる効果の研究をした。「感謝日記」とは毎日の生活の中で感じた、感謝の気持ちを書き留める日記である。この調査の結果、身体の変化には免疫力の向上、血圧の低下などの結果がみられた。精神の変化にはポジティブ感情、幸福感の高まりが確認されている。加えて社会性の変化には外向性の向上、孤独・孤立感の軽減なども報告されている。つまり、感謝の気持ちは自分のモチベーション、健康状態を高めてくれるのである。

また、感謝は口にすることで他人の幸福につなげることもできる。皆さんは「ありがとう」といわれたときどう感じるだろう。私が野球で味方のミスをカバーしたとき、チームメイトは「ありがとう」といつてくれた。この言葉を聞いて私はもっと仲間のために動きたいと思うとともに嬉しさを感じた。こういったことは日常の些細なところにもある。消しゴムを拾ったり、忘れ物を届けたりしたときに「ありがとう」と言われたら誰でも達成感を感じ、幸せになるのではないだろうか。なにかしてくれたことに対して「ありがとう」と伝えることで、相手に達成感を与えたり、またしてあげたいと思ってもらったりすることができる。「ありがとう」は自分だけでなく、自分の周りにいる人達を幸せにするのだ。

他にも感謝は人間関係を良好にしてくれる。「ありがとう」といったこと、いわれたことをきっかけに話の馬があって、、、なんて話もあるのではないだろうか。アニメやドラマで見るほどの決定的な人間関係の変化はないかもしれない。しかし、少しずつ会話が増えていき、いつしか絶好の話し相手となることもあるだろう。日常のコミュニケーションの機会が少ないと感じている人にとっても感謝は会話のきっかけになるかもしれないと私は思う。

このように感謝の気持ちを持つこと、「ありがとう」と相手に伝えることは自分にとっても、相手にとってもプラスになる。感謝は自分自身のモチベーションや幸福感の増幅に加え健康さえももたらしてくれる。「ありがとう」という言葉は相手の達成感、モチベーションを引き出し、人間関係も良い方向に持っていつてくれる。この世界のほとんどの言語に「ありがとう」を示す言葉があるのは、「ありがとう」という言葉が最も重要な言葉の一つであり、人々に幸福をもたらす魅力あふれる奇跡の一言だからだと私は考える。皆さんはどんな場面で「ありがとう」と言っているだろうか。何かをしてもらったとき？何かのあいさつ？あるいは日常に感謝する特別な日だろうか。「ありがとう」と言う場面は日常の中に散りばめられている。大事なことは感謝の気持ちを持つこと、そしてそれを相手に伝えることだ。これからの生活、未来をより良いものに変えていくために、まず自分に何かをしてくれた人に対してたった一言、「ありがとう」と伝えていってみるのはどうだろうか。



市内中学校の各代表生徒12名が阿木中学校に集結し、「第44回少年の主張中津川市大会」が開催されました。12名の代表生徒には、『阿木中学校の給食』を食べてもらいました。大会の司会進行や表彰アシスタントなど、阿木中の生徒で運営しました。また、アトラクションとして『阿木中太鼓クラブ』の演奏も披露してもらいました。生徒の皆さん、本当によく頑張りました。多数の来賓(市長、教育委員など)、審査員、保護者、地域の方々に参加いただきました。「阿木中のよさ、すごさ」を存分に感じていただけた最高の一日でした。

# 今後の行事予定 (6月23日現在)

※今後の状況に応じて、変更・追加の可能性がございます

【7月の主な行事】				下校時刻	【8月の主な行事】				下校時刻
1	火	3年実力テスト	15:30	1	金				
2	水	2年職場体験1日目	14:45	2	土				
3	木	2年職場体験2日目 PTA 厚生委員会 (19:00 より)	14:45	3	日				
4	金	1年・wingふるさと魅力体験事業 (アツ・トぎふ、サラムカホール) 三者懇談①	15:00	4	月				
5	土	中体連東濃大会 (バレー女子)		5	火	GSSS			
6	日	中体連東濃大会 (バレー男子)		6	水	GSSS			
7	月	小中合同挨拶運動 三者懇談②心のアンケート④	14:45	7	木	GSSS			
8	火	三者懇談③ 3年保育実習	15:00	8	金				
9	水	三者懇談④	14:45	9	土				
10	木	三者懇談⑤ PTA 本部役員会 (19:00 より)	14:45	10	日				
11	金	体育大会結団式 大掃除 WAX がけ	15:00	11	月	学校閉庁日 山の日			
12	土	中体連東濃大会 (バレー男女) 中体連東濃大会 (卓球)		12	火				
13	日	中体連東濃大会 (卓球)		13	水	おいでん祭 安岐太鼓			
14	月	小中連携読み聞かせ	14:00	14	木	阿木夏祭り ボランティア参加			
15	火		15:00	15	金	中津川市タイ研修 20日まで			
16	水	SOS の出し方講座 (全校) SC	14:45	16	土				
17	木	救命救急講習会 (1年) 委員会 (20分)	15:10	17	日				
18	金	夏休み前集会 学級の願いを語る会	15:00	18	月				
19	土	夏季休業開始 (~8月27日)		19	火	英語スピーチコンテスト			
20	日			20	水				
21	月	海の日		21	木				
22	火	学習会①		22	金	生徒会サミット			
23	水	学習会②		23	土	阿木小奉仕作業			
24	木	学習会③		24	日				
25	金	学習会④中体連県大会 (卓球)		25	月	職員研修			
26	土	中体連県大会 (卓球) 中体連県大会 (バレー)		26	火				
27	日	中体連県大会 (バレー)		27	水	夏季休業日 終了			
28	月			28	木	3期全校朝会 身体測定 委員会	14:45		
29	火			29	金	全校確認・実力テスト	15:00		
30	水	学校保健安全委員会 阿木小		30	土				
31	木			31	日	風神神社例大祭			

○9月6日(土) 環境整備作業を予定しています。  
ご協力のほどよろしくお願いいたします。

## 1年生 ふるさと研修

6/23(月)、国内外の観光客から「馬籠の魅力」についてインタビューしてきました。  
6/30(月)、中津川の特産品「栗きんとん作り」を体験してきました。



※保護者に関係のある行事を赤文字にしてあります。