



多摩辺

学 校 だ よ り

昭島市立多摩辺中学校

校 長 堀 田 典 子

令 和 8 年 5 月 8 日



結果の先にあるもの

校 長 堀 田 典 子

爽やかな初夏の風と共に生徒達の活気あふれる声が響く季節となりました。

運動会が近づいているので、校庭でタイムを計ったり、ハードルの練習に励んだり、一生懸命な生徒達の姿を見ていると、目標に向かってエネルギーを注ぐことの尊さを改めて感じます。このように学校全体が活気づく中で、「私達が運動会を通して得るもの」について考えてみました。競技である以上、「優勝したい」「一番になりたい」と強い意欲をもつのは、自然なことであり、その情熱こそが運動会を動かす大きな原動力になります。しかし、私がそれ以上に価値を感じていることは、その目標に向かって一歩ずつ歩みを進める「プロセス（過程）」にあります。例えば、クラスの課題を解決するために、誰かの意見に耳を傾けること、自分の役割を果たすだけではなく、仲間のために「自分に何ができるのか？」を考え、行動できる献身的な態度、意見の食い違いを乗り越え、一つの調和を生み出そうとする粘り強い対話。こうした「個の力」を「集団の力」へと大きくしていく取り組みの積み重ねが、人の心を耕し、成長へと繋がっていくからです。

当日の結果は、あくまでその努力の延長線上にある一つの形に過ぎません。大切なのは、本番に至るまでに、どれだけ仲間と共に心を尽くし、取り組んできたかということです。たとえ思い描いた結果が得られなかったとしても、共に汗を流し、真剣に向き合った仲間との大切な瞬間は決して消えることはありません。それこそが皆さんの心に残る「一生の財産」となります。本番では、どのクラスも勝敗の先にある「自分たちが刻んできたプロセス」に胸を張れる、そんな清々しい運動会になることを願っています。

保護者、地域の皆様、運動会当日は、生徒の活躍を温かく見守り、大きな声援をよろしくお願いします!!



〈5 月全校朝礼の校長講話より〉

【保護者の皆様へ】

★セーフティ教室★

テーマ「被害者にも加害者にもならない

ネット・スマホのスマートな使い方」



私たちの生活の中で、スマートフォンや SNS を利用しない日はほとんどないと思います。友達と連絡を取り合ったり、調べ物をしたり、動画を楽しんだり…ネットの世界はとても便利で、利用者の世界を広げてくれる素晴らしい道具です。しかし、その一方で、子どもたちが巻き込まれるネットトラブルは年々、巧妙化・複雑化してきています。また、長時間の使用による生活習慣の乱れが学力不振や成長期の心身を蝕むことも心配される昨今です。今年度のセーフティ教室は、東京都 都民安全総合対策本部ファミリー e ルール事務局より講師をお招きして、「被害者にも加害者にもならないネット・スマホのスマートな使い方」というテーマでお話をいただきました。生徒向けには AI の進化をはじめとするネット社会の最新の実態をお話いただき、SNSトラブルの回避については、SNS で書き込んでいることを「それ、街中でできる？」と場面を想像して、心のブレーキを掛ける方法を学びました。また、保護者向けの講座では、止めたいのに止められない「ドーパミン中毒」やセルフ・コントロールの話がありました。私が興味深く感じた話題は、画面を白黒に設定すると、スマホがつまらなく感じるという話です。鮮やかな色を見ると脳内からドーパミン（簡単にいうとやる気と快感のスイッチ）が放出され、「もっと見たい！」と興奮状態になるそうです。しかし、画面を白黒にすると脳内の興奮が冷め、「つまらない」と感じることで、無意識にアプリを開く衝動が抑えられる効果があるというお話でした。

スマホという便利な道具に「使われる」のではなく、主体的に「使いこなす」力を育むことは、学校でも指導をしていることではありますが、そのための環境づくりと適切なルールによる見守りは、保護者に求められる大切な役割です。子ども達をスマホや SNS トラブルから守るためにも、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

★お礼★

先日は、4月25日（土）の学校公開、セーフティ教室、保護者会に続き、5月1日（金）の部活動保護者説明会へのご出席、ありがとうございました。学校公開に関する Forms によるアンケートにもご協力をいただき、重ねてお礼を申し上げます。学校に寄せられた貴重なご意見は、今後の授業改善や子供達の学校生活に生かしてまいります。



5月23日（土）は運動会が予定されています。プログラムは近日中に配布いたします。11日（月）より練習が始まりますので、体育着の洗濯や水筒の準備等でご家庭にはご負担をお掛けしますが、応援、よろしくお願いいたします。