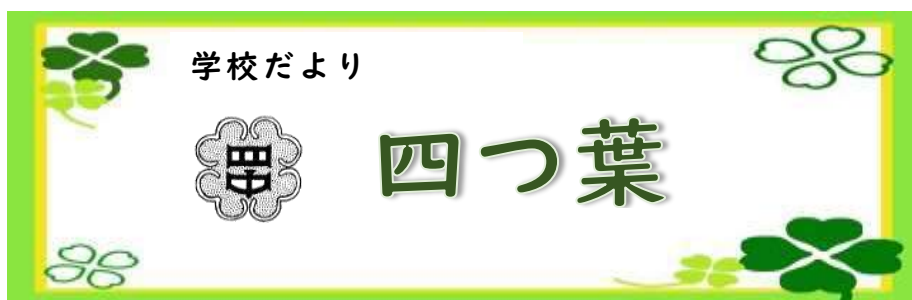




令和7年6月2日(月)

第3号

調布市立第四中学校

校長 佐藤 政彦

HP: <http://www.chofu-schools.jp/chofu4/>

涙は心の汗だ

校長 佐藤 政彦

5月24日(土)、かつてない絶好の運動日和の中、第61回体育祭が開催されました。今年のスローガンは、「百花繚乱～勝っても負けても笑タイム～」でした。345名の個性あふれる花々が咲き誇り、華やかで思い出に残る体育祭となりました。特に印象的だったのが、最後まで全力で演技をし、クラスメイトを全力で応援する姿でした。頑張っているからこそ感情が溢れ出し、涙するシーンもありました。さわやかに、そして熱い一日となりました。

保護者の皆様におかれましては、お忙しい中ご来校いただきありがとうございました。第四中学校の体育祭・生徒の様子・学校の雰囲気など、いかがでしたでしょうか。皆様からいただいた拍手や声援は、生徒たちの大きな励みとなりました。今後とも、ご家庭と学校が力を合わせ、子どもたちの成長をサポートしていけたらと考えております。よろしくお願いいたします。

数々のシーンが私たちの胸に刻まれた体育祭でしたが、この景色が見られるのは今回で最後となってしまいました。昨年、中庭の木々が伐採され、憩いのベンチ、トンボ池、希望の丘が撤去され、そして今年は、校庭、プールが姿を消します。新たな未来に向かうためには仕方がないことです。しかし、四中の伝統は途絶えることはありません。君たちの心の中に四中魂がある限り、伝統は受け継がれ、新しい時代へとバトンはつながれていきます。



「カタルシス効果」 5月の全校朝礼で、『悩んでいることや心配なことがあったら、一人で悩まず誰かに話してみよう。』、『心理学の用語で「カタルシス効果」というものがあります。これは、不安や不満を人に話すだけでも苦痛が緩和され、安心感を得られるという効果です。映画を観たり音楽を聴いたりして涙を流すことも「カタルシス効果」になるそうです。』と話しました。

「カタルシス効果」をもう少し深堀すると、カタルシスとは「浄化」を意味し、この効果を裏付ける理由としては↓↓↓↓↓



- ① **共感や理解による安心感**: 話を聞いてくれる相手が共感してくれたり、理解を示してくれたりすると、「自分は一人じゃない」と感じられ、孤独感や不安がやわらぎます。
- ② **問題の整理**: 話しているうちに、自分でも気づかなかった気持ちや問題の本質が見えてくる場合があります。口に出すことで、漠然とした不満や不安が明確になり、対処法が見つかることもあります。
- ③ **脳や身体のスレスレス反応が軽減**: ネガティブな感情を言葉にすることで、脳の「扁桃体」(不安や恐怖に関わる部位)の活動が抑制され、ストレスホルモンの分泌も減ることが分かっています。
- ④ **「聞いてもらえた」という自己肯定感**: 自分の気持ちを受け止めてもらえた経験は、自分の存在や感情が「価値あるもの」と認識される機会になります。これが自己肯定感の向上につながります。

つまり、「話すこと」は単なる情報伝達ではなく、「心のデトックス」や「自己理解」「つながりの確認」という深い意味をもっているのです。心がカゼをひいてしまった人は、今の状況を一歩でも前に進めるために、誰かに相談してみてもいいでしょう。

第 61 回 体育祭 フォトギャラリー

320 近い来場家庭数で、多くの方々にご来場いただきました。昨年度に引き続き、多くの PTA の方々がオリジナルサポーター T シャツ  を着てこの体育祭を支えてくれました。また、今年は美術部の生徒らに協力してもらい、掲示用スローガンも作成しました。この校庭で行う最後の体育祭は、多くの学びを得て無事終了しました。ありがとうございました。これらの写真は、その一部です。お楽しみください♪



『幸せのクローバー 見つけ “隊”』

体育祭保護者アンケートのご協力ありがとうございました。自由記述欄にお寄せいただいたご意見、ご感想を一部ご紹介させていただきます♪

 ・ すごく一体感と団結力があってとてもよかった。

- ・ 一生懸命取り組む四中生に感動し、それを支える先生方、PTA の方々に感謝です。
- ・ 保護者の前を横切る時にすべての生徒が観覧を邪魔しないよう、低い姿勢になったり、なるべく早く走り抜けたりと自然とそういう気遣いができる所も素敵ですね。
- ・ 給水ポイントがあったのが良かったです。
- ・ 今回特に保護者ボランティアの皆さまのお力が目立ったように思います。

 ・ マイクが音割れする事が多かったのでせっかくの生徒たちの放送が勿体ない。

⇒ 施設面についてのご意見がとても多かったです。改修工事を迎えるのでなかなか御期待に応えられなくて歯がゆいですが、御理解いただけると幸いです。

- ・ 走る競技ばかりではなく、表現などの種目があると、もっと観ていても楽しい。

⇒ 次年度以降、検討させていただきます。