



令和7年2月3日(月)  
第10号  
調布市立第四中学校  
校長 佐藤 政彦

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

## 2月はふれあい月間 「コンパッション」を感じて

校長 佐藤 政彦



みなさん、こんなことはありませんか？重い荷物を持ってあげたり、何か困っている人に声をかけたり、誰かのお手伝いをしたり、その時、相手の笑顔や、「ありがとう」という言葉に、じわっと心が温まるような感覚を覚えたことはないでしょうか。少しでも人の役に立てた時に自分自身の心が満たされる現象を、心理学用語で「コンパッション」と言います。英語なのですが、意味は「思いやり」になります。この「コンパッション(思いやり)」ですが、心がじわっと温まる感覚と同時に、「あっ、自分でも人の役に立てるんだ」という自分の「居場所」を感じる瞬間でもあると言われています。自分に居場所があることは、安心感に繋がり、心が安定します。

人とのつながりによって、温かい気持ちになったり、自分の居場所を感じ取れたりすることは、人間ならではの感性ですし、古来、人と人が繋がることで、社会が発展してきたとも言えます。しかし、数年前のコロナ禍では、人と人とのつながりが分断されてしまいました。そこを乗り越えた今だからこそ、みなさんが、家族、学校、そして地域といった自分を取り巻く小さな社会から、人との繋がり、ふれあい、そして優しい気持ちを大事にして、自分の居場所を再確認し、安らぎの中で生活ができたらと願います。私たちの学校生活を、「コンパッション」で満たされた毎日にしたいですね。

### ☆スキー移動教室を終えて☆

先日、1年生のスキー移動教室が終了しました。3日間天候にも恵まれ、実りある2泊3日となりました。開校式の際に、「スキーの技術を習得するには、大きな壁がある。ぜひ諦めることなく、壁を乗り越え、その先にある素晴らしい景色を見てほしい」と話しました。みなこの言葉をしっかりと受け止め、困難に立ち向かい、壁を乗り越え、最終日には転倒することもなく、スキーを楽しむことができました。



スキー実習の良いところは、頑張った練習した成果が、短い時間で感じられるところです。1日目は、スキーの恐怖感や疲労感、うまくいかない挫折感など、マイナスのイメージばかりだったと思います。それが、3日後には、スキーの楽しさや爽快感、達成感を得ることができ、「やればできる!」、「努力は裏切らない」など、たくさんのことを学べたことと思います。

日頃の生活の中で、頑張った成果がすぐに形になって現れることは、滅多にありません。勉強にしろ、運動にしろ、何か月も先か、中学校3年間で実になるものもあります。特に学習は、コツコツと努力を重ね、繰り返し学び続けることで、知識が定着し応用力が付き、やがて点数や評価に表れます。成果が実感できるまでに時間がかかるので、途中で投げ出したり、思考をストップさせたりしがちですが、スキーと同様、頑張った先には、すばらしい景色が待っています。強い意志を持ち継続して努力を重ねていくことが大切です。

3年生はあと少して、今までの努力の成果が実るときがやってきます。すてきな景色が待っています。ゴールは目前です。がんばれ! さわやかで熱い四中生!!

## 1年生の1月のある“一コマ”

1/23(木)～25(土)で長野県木島平にスキー移動教室に行ってきました。詳しくは学校ホームページの「学校生活」をご覧ください♪



## 2年生の1月のある“一コマ”

1年生がスキー移動教室で不在の中、1/24(金)①②時間目、体育館にて百人一首大会が開催されました。会場に畳を敷き詰め、太鼓も持ち込んで本格的な“源平合戦”を行いました。どの生徒も真剣そのものでした。本当に早い生徒は、歌の最初のフレーズでとるほどです。前半部分を読み上げた後の沈黙……会場がシーンと静まり返ります。「ちはやぶる～♪」読み手の先生方も個性豊かでとても楽しく充実した時間となりました☺先生チームも参加しました！

その後の③④時間目には、ダンス大会。体育の授業で練習した成果を学年内で発表しました。照れくさそうに踊る生徒もいれば、キレッキレで踊る生徒もいて、こちらも楽しい時間となりました☺



## 3年生の1月のある“一コマ”

先週の1/31(金)には都立推薦入試の発表があり、先日の私立受験者に続き、一足早い桜🌸が咲いた生徒もありました。おめでとうございます。「先生、受かりました！」と報告する生徒やはいかみながら静かに(親指を立てて)グッ👍とする生徒など、職員室も温かな空気に包まれました。

しかし、この進路に向けた動きはいわば団体戦。まだまだこれからです。そんな3年生の日常風景は、まさに“進路一色”。表面の校長先生の言葉にもある通り、きっと素敵な景色が待っています。ぜひ、最後まで走り切ってください🙏。面接練習も頑張っています♪



## 四中生の熱い軌跡 (色々な活動結果報告)

男子バレーボール部：第17回大成カップバレーボール大会 3位

吹奏楽部金管四重奏：第58回東京都中学生アンサンブルコンテスト 金賞

さん さん

さん さん

令和6年度全国中学生人権作文コンテスト東京都大会 優秀賞

さん さん さん



## 『幸せのクローバー🍀見つけ“隊”』

●2/6(木)から、理科の講師の先生が新たに四中のメンバーに加わります。  
\_\_\_\_\_先生 です。

校内で見かけた際は、積極的にお話してみてください♪

●先日の学校評価アンケートにご協力頂きましてありがとうございました。自由意見では温かいお言葉が綴られており、そんな一言で教職員の心が癒され、また明日への一步の活力になります。日ごろからのご理解ご協力、本当にありがとうございます！

