



敬愛

校長 稲葉 高広

〒183-0027 府中市本町4-16

☎ 042-361-9303

ホームページ <http://www.fuchu03c.fuchu-tokyo.ed.jp/>

## NOT WHY BUT HOW

校長 稲葉 高広

私たちは日常生活の中で、「どうして?」「なぜ、こうなの?」と自問することがあります。学校生活の中でも物事が上手に進まないときや、思いどおりの結果に結び付かなかったとき「どうして、こんなことになったのだろう?」「なぜ、こんな結果にしかならないのだろう?」と振り返り、苦しむ生徒に出会います。何らかの課題や問題が生じたときにも「なぜ?」「どうして?」という言葉が交わされます。

しかし、理由をいきなり求められることは、誰にとっても負担になるでしょう。特に子どもは、理由を問われると自分の力不足に結びつけやすく、「自分にはできないのでは」と感じてしまうことがあります。また、理由を説明する思考は高い抽象性を伴うため、準備が整っていない段階では思考が止まってしまい、苦しくなります。

心理学的な観点から「なぜできないの?」「なぜ失敗したの?」という問いは、原因を自分の内面に求める方向へ意識を向けさせます。これは「自分が悪いからだ」と考えやすくなり、自己否定につながるため苦しくなります。また、「なぜ?」の多くは過去の失敗や不足に目を向けてしまうため、不安や抑うつを強めることが分かっています。

脳科学的な観点から「なぜ?」という原因追及の問いは、脳の警戒システムである扁桃体を刺激することが分かっています。扁桃体が反応すると、「戦う・逃げる」という反応が強まり、心拍増加や呼吸の浅さ、不安感といった「苦しさ」として感じられます。

教育学的な観点からみると、“理由を問われ続けると、学習者は防衛的になる”と言われます（Deci & Ryan の自己決定理論）。「なぜ理解できないの?」という問いは、「自分はダメだ」という自己評価になってしまうため苦しくなります。学習初期の段階で「なぜ?」を問われると、抽象的すぎて答えられず、「学習のステップを飛び越えさせられた」という気持ちになります。これが心理的な圧迫感となり、苦しさにつながります。

一方、探究的な学習では「問い」を立て、調べ、考え、まとめ、表現していく過程が中心にあります。そのため、探究と聞くと「なぜ?」を追究する学習というイメージを持ちやすいのですが、実際の探究学習では、最初から「なぜ?」を問うことは推奨されていません。それは、探究は「理由」ではなく「興味・違和感」から始まるものであり、「何だろう?」「おもしろい」「不思議だ」「ちょっと気になる」「比べてみたい」といった気持ちを出発点としています。

「なぜ?」という問いで苦しまないためには、どのようにすればよいでしょうか。それこそ、「どうすれば? (How)」や「次に何をしよう? (What next)」「今できる小さな一歩は? (What can)」と問いかけることです。これらは未来志向の問いであり、自己効力感を高めるためにも効果的です。

学校では「安心して学べる環境」が大切です。「どこまで分かった?」「今、どこで困っている?」など、子どもの現在地に寄り添う言葉で生徒の学びを支えます。言葉かけ一つで、子どもの意欲は大きく変わります。

ナポレオン・ボナパルト(1769-1821)は、吹雪に荒れるサン＝ベルナール峠を3万人の部隊を引き連れて行軍する、いわゆる「アルプス越え」に挑戦します。最も困難を極めたのは、大砲の運搬でした。険難の峰に様々な工夫を凝らし、完璧に運んだと記録されています。

決意と知恵があるところに、行き詰まりはないという証明の一つです。

**「なぜ、と問えば苦しくなる。どうやって、と考えれば道は開ける。」**

三中生は、「どうやって(乗り越えるか)」を仲間と共に考え、互いに励まし合いながら、楽しい学校生活を送ってほしいと思います。

## 三中生のボランティア活動

活躍中

### 青少対 街頭広報活動

11月10日(月) 15:45～ MINANO 周辺で行われた、第三地区 青少対の街頭広報に府中第三中学校の生徒会の7人が参加しました。

地域の方と同じ志を持って活動することは、とても楽しく、やりがいを感じました。今後もこのような活動に参加したいです。

【生徒会会長 2E 石川宗一郎】



### 花壇への水やりボランティア活動

学校の北側の校門から MINANO へ続く道の両脇にある本町四丁目自治会の花壇への「水やりボランティア」をほぼ毎週火曜日の昼休みに行っています。

今年度は6月から活動していて、11月までに7回、延べ80人ほどが活動しています。11月29日に花の植替えがあり、新たな冬の綺麗な花が通る人の心を楽しませてくれます。いつまでも綺麗な花が咲くように、12月9日からまた活動再開を予定しています。



今後の活動は…

12月 9日(火)  
16日(火)  
23日(火)

昼休み

13:10～13:25

※天候によっては、中止になることがあります



★ 上記以外にも、ハンドボールクラブの選手たちが、学校敷地西側のフェンス周辺のゴミ拾いを自主的にしてくれました。おかげでとってもきれいになりました。素晴らしい取り組みですね。

## 三中生の活躍

(敬称略)

### 第36回伊藤園お〜いお茶新俳句大賞

「佳作特別賞」	3年	馬場園	千佳 … (い)
「佳作」	3年	真栄里	心桜 … (ろ)
「佳作」	3年	井島	大河 … (は)
「佳作」	3年	神屋	花 … (に)
「佳作」	3年	斎田	知沙 … (ほ)
「佳作」	3年	今井	空奈 … (へ)
「佳作」	3年	山下	瑛永 … (と)
「佳作」	2年	横山	明咲 … (ち)
「佳作」	2年	栗本	蓮音 … (り)

(ほ)

日焼け跡とれそうにない黄金虫

(い)

カフェと呼ぶ古い自販機春惜しむ

(ち)

姉の背に野菜売り場で貸す外套

(に)

恋をしてはじけた心曼珠沙華

(り)

忍者たち注意をはらう霜柱

### ハンドボールクラブ

「東京都中学校ハンドボール新人大会」

男子	「優勝」	府中HC (ハンドボールクラブ)
女子	「優勝」	府中HC (ハンドボールクラブ)

(ろ)

バスの影少し短く春隣

(は)

右脇に傷ある机残る雪

(へ)

油とぶへーコンエッグ夏の朝

(と)

食パンのこげめが多い散る桜

### バドミントンクラブ

「第七・九ブロックバドミントン新人大会」

男子団体	「第三位」	府中第三中学校
------	-------	---------

### 陸上競技クラブ

「第66回府中市民スポーツ大会秋季大会」陸上競技 少年の部

中学2年女子	800m	「優勝」	2年	井上	心美	3分01秒63
中学1年女子	800m	「優勝」	1年	藤本	美愛	3分05秒35
		「第2位」	1年	塩崎	天音	3分08秒93
		「第3位」	1年	山崎	菜々	3分16秒73
中学2年男子	1500m	「優勝」	2年	吉野	和紀	4分25秒13
中学1年男子	1500m	「優勝」	1年	守屋	侑	4分34秒01 (大会新)
		「第2位」	1年	田原	寛大	5分22秒22
		「第3位」	1年	鎌野	幸真	5分23秒02
中学2年男子	100m	「第2位」	2年	湯沢	直樹	12秒43
		「第3位」	2年	大畑	瑠雨	12秒48
中学1,2年男子	円盤投	「優勝」	2年	吉田	湊祐	22m70
中学1,2年男子	砲丸投	「第2位」	2年	小川	理羽	7m72

★訂正してお詫びします★

先月号の『三中生の活躍』コーナーでお名前の漢字に誤りがありました。

(正) 鳥海 遙斗さん



# 私の「心に残ったあの一言」

道徳の窓  
NO.82

## 「心を取り出したいよね

## 取り出してお風呂とか入れてあげたいよね」

教諭 木下 芽

私が大学生だった頃、同級生の友達がかけてくれた言葉です。

当時、私は一部の人間関係がうまくいかずに疲れ果てていました。「こんなことがあって…」とその友達に話を聞いてもらいながら私の頭の中に浮かんだのは、「これ以上傷つくのは嫌だ。（傷つくくらいなら）心を取り出して捨てちゃえたらいいのに」という思いでした。

そうこぼした私に友達がかけてくれた言葉が、「うーん…、取り出したいよね。取り出してお風呂とか入れてあげたいよね。それでさ、お布団の中で休ませてあげられたらいいのにな。」でした。この言葉を聞きながら、頭の中でその情景をイメージしてみると、不思議とほっとして落ち着いたのを覚えています。何年も経った今でも、この言葉を思い出すとホッとします。

日々を過ごす中で、楽しいことも幸せなこともたくさん起こります。その一方で、時には辛いことも起こります。ヒトの脳は、ネガティブなことほど記憶に残るようにできています（これをネガティビティバイアスと言うそうです）。辛いことほど大きく感じられ、苦しくなる時もあるかもしれません。そんな時には、自分（の心）が癒されることをイメージしてみてくださいね。誰かの力を借りることも大切です！

## デフリンピック観戦に行ってきました！



### デフリンピックとは…

デフ（Deaf）とは、英語で「耳が聞こえない」という意味。

デフリンピックとは、国際的な「きこえない・きこえにくい人のためのオリンピック」です。

- ① 補聴器などは外した状態できこえる一番小さな音が55デシベル
  - ② 各国のろう者スポーツ協会に登録されている選手で記録・出場条件を満たしている
- ①②を満たしている人が出場することができます。

11月19日（水）、1年生が京王アリーナにデフリンピック「バドミントン競技」の観戦に行ってきました。

音の聞こえない選手たちが視覚を頼りに全力でプレーし挑む姿を見て、元気と勇気をもたらした生徒たちは、懸命に『サインエール』で選手たちに声援を送っていました。



# 祝

昨日11/30（日）、府中総合体育館で行われたP連スポーツ研修大会の卓球部門において三中・三小PTA合同チームが、度重なる激戦を勝ち抜き、見事3位入賞に輝き、賞状、カップ、トロフィーを手に入れました！  
三中は、保護者の方も活躍しています！

速報！