

# こもれび

R. 3 11月号

宇和島東高校津島分校 総務課

## 11月 行事予定

|    |   |                          |    |   |   |
|----|---|--------------------------|----|---|---|
| 1  | 月 | 文化祭準備のため45分授業(~5日)       | 16 | 火 | 類型・科目選択説明会(1・2年)                          |
| 2  | 火 |                          | 17 | 水 |   |
| 3  | 水 | 文化の日                     | 18 | 木 | 公開授業(~19日) 第3回人権・同和教育ホームルーム活動<br>交通安全登校指導 |
| 4  | 木 |                          | 19 | 金 | 全校集会                                      |
| 5  | 金 |                          | 20 | 土 | 愛媛県高等学校総合文化祭(~21日)                        |
| 6  | 土 | 文化祭                      | 21 | 日 |   |
| 7  | 日 | 第2回実用英語技能検定(二次)          | 22 | 月 | 期末考査発表                                    |
| 8  | 月 | 繰替休業日 校納金口座振替日           | 23 | 火 | 勤労感謝の日                                    |
| 9  | 火 | 45分授業(1~5限) 合同防災退避訓練(6限) | 24 | 水 | 漢字テスト⑩                                    |
| 10 | 水 | 漢字テスト⑨                   | 25 | 木 |   |
| 11 | 木 | 人権デー⑦ 人権・同和教育講演会         | 26 | 金 |   |
| 12 | 金 | 第2回日本語検定                 | 27 | 土 |   |
| 13 | 土 | ベネッセ総合学力テスト(1・2年)        | 28 | 日 | 全商ビジネス文書実務検定                              |
| 14 | 日 | 全商珠算・電卓実務検定              | 29 | 月 | 期末考査1日目                                   |
| 15 | 月 | 家庭学習時間調査(~12/2)          | 30 | 火 | 期末考査2日目                                   |

## 生徒会役員紹介

9月30日に立会演説会と選挙、10月14日に役員任命式が行われました。石崎新会長が任命式のあいさつにおいて、「自分自身を大切に思える学校にしていきたい。津島分校の良さをたくさんの人に知ってもらいたい。」と抱負を語ってくれました。みなさんも生徒会役員の人たちと協力して、津島分校の新しい歴史を創っていきましょう

生徒会長 石崎 颯大 (2年1組)

総務 福井 心菜 (1年1組)

副会長 西田 碧斗 (2年1組)

向田 麻央 (1年1組)

坂本 聖央 (1年1組)

山本 滉太 (1年1組)

会計 阿部 千夏 (2年1組)

片山 莉央 (2年1組)

## 脳は現実と想像の区別がつかない

2年学年主任 大熊 真貴

「それはトトロ(放課後児童クラブ)では言ったらいけん言葉なんで。」

これは、私が「めんどくさい」と家で漏らした際に小学3年生の娘に言われた言葉です。

医学博士の佐藤富雄さんによると「脳は現実と想像の区別がつかない」ので、本当はそう思っていなくても「今日はとても楽しい」と口にすれば、自律神経がそれを現実化しようとするのだそうです。スポーツ選手がイメージトレーニングを行うのはこういう科学的な根拠があるからかもしれません。また、「自律神経系は人称を解さない」のだとも書かれていました。つまり、相手への感謝の言葉も自分を褒める言葉と解するということです。逆に言うと、相手をさげすむ言葉「うざい」「きもい」等々は自分をさげすむ言葉と解するということになります。

私はこのことを知ってからポジティブな言葉を意識して使うようにしています。たとえば、誰かに何かしてもらったときに「すみません」と言っていたのを「ありがとう」と言うようにする。ごはんがおいしかったり、子供がテレビを見ながらケタケタ笑っていたり、ちょっとした幸せを感じたときに「幸せやねえ」と口にする。とても簡単なことだけれど、意識しないとなかなかできないことです。

皆さんの中にネガティブな言葉が口癖になっている人はいませんか？自分が発する言葉を一番近くで真っ先に聞くのは自分の耳です。日々ネガティブな言葉を発している人は、上記の根拠でいくと、その度に自分を卑下していることになります。ちょっとした口癖ひとつで人生がガラリと変わってしまうほど言葉には大きな力が宿っています。だまされたと思って日々の口癖を意識して変えてみてください。私は元々くよくよ悩むタイプの人間だったので、ポジティブ言葉はそんな自分をどうにかできないかと思って始めた試みです。効果のほどは…口癖を変えたからなのか、年を取ったからなのかはわかりませんが、幸せな気分でいられることが増えたと感じています。

とはいえ、冒頭のように、うっかりマイナスの言葉を発している自分に気付かされることも多い未熟者。これからも反復練習を続けていこうと思います。