



# 花巣蜂

は ち す は な

令和7年11月28日 第8号

新潟市立赤塚中学校

全校生徒150名 男子76名 女子74名

TEL 025-239-2029 FAX 025-239-3313

E-mail [j703akatsuka@city-niigata.ed.jp](mailto:j703akatsuka@city-niigata.ed.jp)

## 『脳がもつ忘れる力』



物事をよく覚えている人と、忘れっぽい人がいます。学校の試験では多くの場合、記憶の量が問われ、覚えている人ほど良い点数がつけます。しかし、物覚えのよい人がいい仕事をして社会への貢献度が高いかというと、決してそうとは限りません。相対性理論を提唱し、ノーベル物理学賞を受賞した物理学者のアインシュタインは、住所や電話番号をよく忘れたそうです。蓄音機や白熱電球を発明した発明家のトーマス・エジソンは、実験したことをよく忘れ、何度も同じ実験をしたそうです。

アーサー・コナン・ドイルの探偵小説に、賢くて忘れっぽい人が出てきます。優れた観察眼と推理力で数々の難事件を解決する名探偵シャーロック・ホームズです。ワトスン博士は、ホームズと出会った当初、ホームズのあまりの無知ぶりに驚いています。彼は地球が太陽の周りをまわっていることを知りませんでした。そして、その知識を覚えてもらったところ、「そのことは忘れるように努力しよう」と言うのです。彼は脳をスペースに限りある「屋根裏部屋」に例えたうえで、「愚かな人間は手当たり次第にガラクタを詰め込むから、役に立つ知識を入れる場所がなくなるか、取り出すことができなくなる」と言います。そして、「新しい知識を加えるということは、むかし覚えたことを忘れるということ。だから無用の知識を採り入れて有用な知識を追い出したりしないようにするのが非常に大事なのだ」と続けます。この考え方は、150年近くたった今日、脳科学的に合理的であると証明されつつあります。

脳の容量は有限です。仮に容量を増やすことができて、それを維持するために膨大なエネルギーを要します。ですから、忘れることによって初めて、脳は新しい記憶を採り入れることができるのです。

忘れること＝忘却には、「受動的な忘却」と「積極的な忘却」の2つがあるそうです。記憶のもとになるタンパク質は時間の経過とともに徐々に壊れていきます。そのため、時間が経てば自然に生じる忘却を、「受動的な忘却」といいます。これに対して、記憶に関わるタンパク質を積極的に壊す「積極的な忘却」があります。脳はもともと変更を嫌うようにできています。毎日の生活で得られる新しい記憶は、否応なく脳の状態を変化させます。こうした変化に対して常に元の状態に戻そうとする力が働きます。このようにして、忘却を積極的に行うことを、「積極的な忘却」といいます。

実は、こうした脳による「積極的に忘れるための不断の努力」の結果、必要な記憶がきちんと維持されることになり、脳の機能が健全に保たれることに繋がっているのだそうです。加えて、古い記憶を積極的に忘れることで、新たな記憶を獲得することができるようになるのだそうです。



「エビングハウスの忘却曲線」というものがあり、記憶はどのくらいの時間で消失するのかを示すものとして知られています。一般的には「忘れないため」に活用されますが、「忘れるため」に用いることもできます。最初の一日で「積極的に忘れる」ことができれば、「嫌な記憶」を長く引きずらずに済みます。忘れにくい「嫌な記憶」について、出来事そのものを振り返ることはせず、気分の落ち込みだけにとどめます。そして、気分転換に運動したり、何も考えずにのめり込める好きなことに集中したりして積極的に忘れます。積極的に忘れることは、新しいことへのチャレンジともいえるようです。

# 新生徒会役員が決定しました

11月21日（金）に『令和8年度 赤塚中学校 生徒会役員選挙』が行われました。投票の結果、立候補したすべての生徒が、全校生徒からの信任を受け新生徒会役員に選出されました。

現生徒会役員からの引継ぎをしっかりと行い、掲げた公約をもとによりよい赤塚中学校を築いていってくれることを期待しています。任期を終える役員の皆さん、1年間本当にお疲れ様でした！

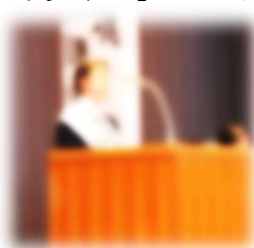


## 生徒会長 ○○ ○○○ さん

私は、生徒会長として、これまでの学年委員や生徒会役員としての経験を活かし、赤塚中学校をさらに良い学校にしていきたいと考えています。具体的に私が目指す学校は、「支え合い、過ごしやすい赤中」です。私が考える「支え合い」とは、まわりの生徒からの協力や応援のことです。

私の経験ですが、体育の苦手な台上前転ができなかった時に、クラスメイトが協力してくれたり、応援してくれたりしました。「がんばれ!」「支えてるよ」と言われ、たくさんの人に勇気をもらったような気がしました。こうして、できなかった台上前転ができるようになったのです。それまで見守ってくれたクラスメイトには、とても感謝しています。そして、私も誰かを勇気づける存在になりたいと思っています。このように一人ではできないことも、「支え合い」という力で出来るようになります。この「支え合い」の輪を広げて、赤塚中学校を過ごしやすい場所にしていきたいと思います。

そのために私が実行することは、意見箱の活用です。意見箱には、困っていることも書いてもらいます。そして、困り事について全校で考える機会をもちます。みんなで1人の意見について考えることを「支え合い」と思います。困り事を改善することができれば、学校に対する不安やストレスが減り、学校生活が過ごしやすくなります。「支え合って、安心して過ごせる赤塚中学校」を全校生徒のみなさんと一緒に創っていきます。そして、どんなことにも立ち向かい、自分の行動と言葉に責任をもって取り組みます。よろしくお願いします。



## 生徒会副会長 ○○ ○○ さん

私は、これまで生徒会本部役員として、生徒会活動を行ってきました。先輩方がやさしく接してくださったおかげで、とてもやりがいを感じています。また、私もそんな先輩方のようになりたいと考えています。

私は、「一人一人の個性を引き出す生徒会づくり」をスローガンとして掲げ、赤塚中学校をよりよい学校にしていきたいと思っています。「個性」とは、自分や相手の良いところや、その人らしい部分のことです。「個性」が出せるということは、ありのままでいられること、信頼し、安心できるということです。私は、その「個性」が出せる環境をつくっていきます。その環境づくりの一つとして、挨拶の向上に取り組みます。挨拶はコミュニケーションの第1歩です。挨拶ができれば自然と交流も増え、笑顔も増えていくと思います。相手が自分を受け入れてくれるという信頼関係があれば、自分の「個性」が出しやすくなると思います。全校のみなさんと一緒に、明るい挨拶で笑顔が絶えない学校を作っていきます。

私はこれまで、学年委員や合唱祭実行委員など、人前で仲間をけん引する役割についてきました。様々な視点から物事を見て判断し、最適解を見出すことが得意です。このことを生かし、生徒会長を支え、活動していきたいと思っています。また、この学校をよりよく、明るくしたいという気持ちは誰にも負けません。生徒会をこれまでより、身近で頼れる存在にしていきたいです。どうぞ、よろしくお願いします。



## 生徒会副会長 ○○ ○○ さん

私は、これまで生徒会役員として活動する中で、先輩方が学校全体のことを考え、行事や日々の活動を支えている姿を間近に見てきました。私も同じように、この学校を支える存在になりたいと強く感じています。

私が目指す学校の姿は、「一人一人が主役になれる学校」です。学校生活の中では、勉強や部活動、行事など、様々な場面で頑張っている人がいます。しかし、自分の頑張りが良さに気づきにくい人もいます。私は、生徒会副会長として、一人一人の努力が光る学校づくりをしていきたいと考えています。例えば、行事の時は、みんなの意見を積極的に取り入れたり、クラスや学年を越えて協力し合えるような工夫をしたりしていきます。

そのため、意見箱を活用し、出た意見や質問を生徒会だよりなどで返答し、掲示していきたいと思います。

私は、「声をかけ合うこと」と「支え合うこと」の大切さを部活動から学びました。表に立つ人だけでなく、全員が協力してこそ、よりよい学校をつくることができると思います。私は、そのチームのつなぎ役として、みんなが安心して意見を言える雰囲気づくりをしていきます。

そして、副会長として、「行動力」と「周りを見る力」を大切にします。小さな変化に気づいて声をかけることも、学校を支える大切な力だと考えます。こうした姿勢を大切にしながら、会長や他の役員と力を合わせて学校をよりよくしていきたいと思います。そして、学校をもっと笑顔であふれる場所にしたいと思います。みんなが「この学校に来てよかった」「学校って楽しい」と思えるような環境をつくっていきます。よろしくお願いします。



## 応援団長 ○○ ○○ さん

私が応援団長として大切にしたいことは、「一人一人の頑張りを認め合うこと」です。一人一人が頑張りを認め合うことで、学校をもっと明るくしていきたいと思います。私のスローガンは、「叫べ魂！ 頂へ」です。私の声でみんなをまとめて、みんなで頂点へ駆け上がるような応援をしていきたいと思います。声を出すのが得意な人も、少し恥ずかしいと思う人も、自分らしく輝ける学校にしたいと思います。そのために、まず私が誰よりも大きな声で、笑顔で、全力で応援します。そして、応援団だけでなく、クラス全体、学校全体が自分に自信をもてるように先頭に立って頑張ります。

誰かが本気で応援してくれたら、「自分も頑張ろう」「私も応援しよう」と思えます。それを広げ、学校全体を明るく、元気で、最高の場所にしていきます。応援団長として、そのきっかけをつくっていきます。そして、生徒一人一人の心をつなげ、今以上によい学校にしていきたいです。みんなで協力して、心をつなげてできるよう、全力で全校を引っ張っていきます。どうぞ、よろしくお願いします。



## 『SSP（スマイル・スクール・プロジェクト）講演会』を行いました！

11月17日（月）、公益財団法人 日本教育公務員弘済会 新潟支部様からの助成を受け、新潟お笑い集団 NAMARA の 森下 英矢 様を講師にお迎えし、『SSP 講演会』を実施しました。

講演会では、アルビレックス新潟スタジアム DJ・新潟プロレスリングアナウンサーとして、生徒をJリーガーやプロレスラーに見立てて、選手紹介の実演をしていただきました。また、中高生の時のお話やお子様の子育てのエピソードについて、お話を聞きました。「ネガティブな感情をもつとコミュニケーションが進まない。ちょっとした工夫で、ネガティブをポジティブに変えられる」「他の人にできて、自分にできないことは、本当に弱点と言える？ 環境が変わると特技にもなる」とお話ししてくださいました。

笑いの中に、ちょっと立ち止まって考えてみる時間を全校生徒で共有することができました。



## 「SSP 講演会」を終えて 3年B組 ○○ ○○ さん

私は今回の森下さんの話を聞いて、様々な物事への見方を変えてみようと思いました。

森下さんは、今の仕事に就くまでの道のりや息子さんについて、明るく元気にお話をされていて、聞いている私たちもとても明るい気持ちになりました。特に、「自分の弱点は長所にもなる」というお話が印象に残っています。私は、自分の特技が何か、よく分かっていない状況なので、このお話を聞いて、今までと違う物事の考え方を見つけることができました。その他にも、自分の行動や発言でだれかの将来を変え続けていて、逆に自分の将来が周囲の人たちによって変化し続けているというお話を聞き、とてもすごいことだと感じました。

森下さんのお話で自分になかった価値観を知ることができたので、良かったと思います。



## 『水辺の音楽会』

11月20日、りゅーとぴあ新潟市民芸術文化会館で「水辺の音楽会」が開催され、音楽部が参加しました。東新潟中学校、鳥屋野中学校、宮浦中学校、小針中学校との合同演奏で、NHK 全国学校音楽コンクールの課題曲「空」、やなせたかしさん作詞による「ジグザグな屋根の下」の合唱を披露しました。

夏のコンクールではライバル同士だった5校が、3年生と一緒に歌った思い出の曲を歌える喜び、どんなときも前向きな気持ちにさせてくれるやなせさんの歌詞を味わいながら立派に歌唱しました



## 令和8年度の通学用力バンと内履き用運動靴について

学校だより第6号（9月30日発行）でお知らせいたしましたように、通学用力バンが約11%の値上げ（8,000円→8,900円）となります。また、内履き用運動靴は値段据え置き（4,080円）ですが、白地に青ラインの運動靴のみとなります。そこで、通学用力バンと内履き用運動靴について見直しを検討するため、在校生の保護者の皆様、及び小学校6年生の保護者の皆様からご意見やご要望を伺うため、アンケートを実施しました。アンケートの結果は以下をご覧ください。

アンケートの結果を受けて学校内で検討した内容を、11月13日（木）に行われた令和7年度第3回学校運営協議会（小中合同会）で報告いたしました。

通学用力バンは、これまで同様に学校指定とさせていただきます。ただし、昨今の物価高騰による家計の負担を減らすため、希望される新入生の方には卒業生が使用していた通学用力バンをリユースできるように、ニーズを把握した上で両者のマッチングを図ることで対応いたします。内履き用運動靴につきましても、これまでと同様に学校指定とさせていただきます。

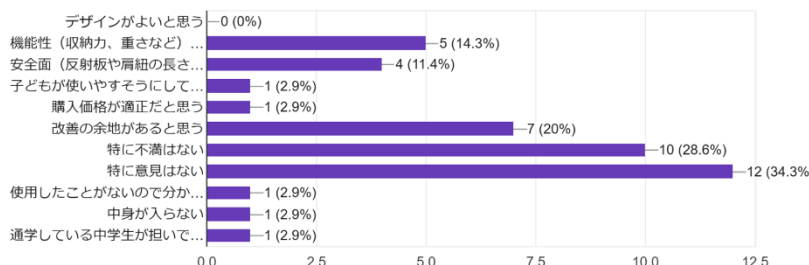
3年生の保護者の皆様には、通学用力バンのリユースに関する意向をお伺いすることを予定しております。何卒、意向確認にご協力を賜りますようお願い申し上げます。

### 通学用力バンと内履きに関するアンケート（10月1日～10月17日） 集計結果

『通学用力バン』について Q4.

現在の『通学用力バン』について、どのように感じていますか。（複数選択可）

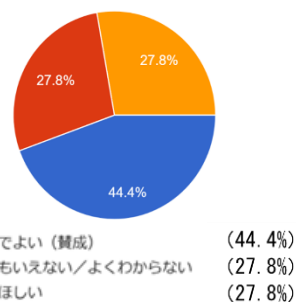
35件の回答



『通学用力バン』について Q5.

これまで同様に、『通学用力バン』を学校指定と

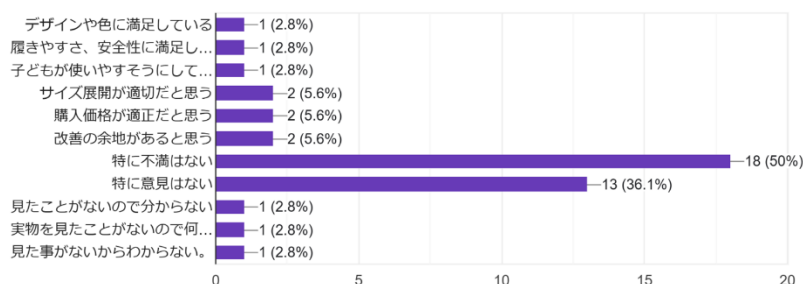
する方針について、どうお考えですか。（必須）



『内履き用運動靴』について Q6.

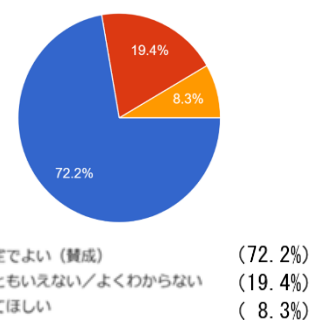
現在の『内履き用運動靴』について、どのように感じていますか。（複数選択可）

36件の回答



『内履き用運動靴』について Q7.

デザインは変更するが、『内履き用運動靴』を学校指定とする方針について、どうお考えですか。（必須）



### 12月の主な予定

|         |                       |          |                     |
|---------|-----------------------|----------|---------------------|
| 12/1（月） | 短縮時程 保護者懇談会・作品展①      | 12/12（金） | アフタースクール（英）         |
| 2（火）    | 生徒朝会 短縮時程 保護者懇談会・作品展② | 15（月）    | フッ素洗口               |
| 3（水）    | 短縮時程 保護者懇談会・作品展③      | 18（木）    | アフタースクール（数）         |
| 4（木）    | 短縮時程 保護者懇談会・作品展④      | 19（金）    | アフタースクール（英）         |
| 5（金）    | 短縮時程 保護者懇談会・作品展⑤      | 22（月）    | 球技大会                |
| 8（月）    | 学級審議（5限） フッ素洗口        | 23（火）    | 授業終了日 特別時程 全校集会（5限） |
| 9（火）    | スクールカウンセラー来校日         | 24（水）    | 冬季休業開始              |
| 10（水）   | 専門委員会 清掃なし            | 26（金）    | 学校閉庁日               |
| 11（木）   | ALT アフタースクール（数）       |          |                     |

