



花巣蜂

は ち す は な

令和8年6月29日 第3号

新潟市立赤塚中学校

全校生徒158名 男子73名 女子85名

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

E-mail j703akatsuka@city-niigata.ed.jp

『なぜ人と一緒にいると幸せなのか』

人類の歴史のほとんどは、危険だらけの世界で生き延びるために、「他の人と連帯すること」が欠かせませんでした。社会的な絆を結んで維持することができた人のみ、命をつないでいける可能性が高かったのです。私たちの脳にとって、その人を生き延びさせ、遺伝子を子孫に残すことがすべてです。そのため、脳は他の人と連帯を感じるたびに、「幸せな気分」というごほうびをくれるように進化しました。

また、人間の肌には、優しくなでられた時だけ反応する受容体があります。その受容体は、痛みや温度には反応しません。また、押されても反応しません。優しくなでられたときだけ反応するのです。その反応が最もよいのは秒速2.5センチの速さで触れられたときです。まさに誰かに優しくなでられたときの速さなのです。しかし、なぜこのような受容体が組み込まれるように人間は進化したのでしょうか。



肌を優しくなでられると下垂体という脳の下の方にある内分泌腺でエンドルフィンという脳内伝達物質が放出されます。このエンドルフィン、痛みを和らげたり、幸福感を作ってくれたりする働きをします。ケガをしたときに、優しくなでてもらったことがあると思いますが、そうするとエンドルフィンが出て痛みが和らぎ、気分がよくなるのです。

実は、この受容体は、人間と同じ「ヒト科」に属するチンパンジーやゴリラにもあります。「ヒト科」ではありませんが、サルは起きている時間の20%はお互いの毛づくろいをしています。なぜなら、毛づくろいする方もされる方もエンドルフィンが放出され、親密な感情が生まれるからです。また、お互いに毛づくろいすることでグループとしてまとまっていく効果もあります。人間やサルにとって、優しくなでることは重要な機能を担っているのです。



ゴリラやチンパンジーは通常20～30頭の群れで暮らしています。ですから、お互いに毛づくろいすることができます。人間の祖先は150人くらいの群れで暮らしていました。他の動物より大きなグループで協力し合えることは強みですが、全員で毛づくろいをしていたら、食べ物を集める時間が無くなってしまいます。そこで、エンドルフィンが放出される「集団毛づくろい」と言えるものが必要となります。

イギリスの人類学者ロビン・ダンハーは、お互いに知り合いではない人たちを2つのグループに分け、一方は面白いコメディ映画を観てもらい、もう一方は退屈なドキュメンタリー映画を観てもらい、映画を観終わった後に氷水の入ったバケツに手を入れてもらう実験をしました。この実験で、どちらのグループが長く水の冷たさを我慢できたのでしょうか。結果は、コメディ映画を観たグループのほうが長く水の冷たさを我慢できたのです。そこで、彼は、人間にとっての「集団毛づくろい」は「笑うこと」であると結論づけました。つまり、一緒に笑うことにはサルの毛づくろいと同じ効果があるということです。さらに、一度に2人を超える多くの人たちと絆を強められるという利点もあります。

赤塚中学校では、「すべての生徒が3年間を楽しく過ごせる学校」を目指し、「傾聴」や「クラス会議」、「3つの感謝」などの活動に取り組んでいます。これもエンドルフィンをたくさん出すための取組と言えるのではないかと考えています。

「佐潟クリーン活動」に向けて（6月2日生徒朝会より）

6月2日（火）の生徒朝会で、生徒会本部から今年度の「佐潟クリーン活動」について説明が行われました。

はじめに、本部役員の2BOOOOさんが、「佐潟クリーン活動とは、佐潟の自然環境を整えるために、小中学校が連携して行う活動であること」、「清掃活動等を通して、地域の自然環境を保全することの大切さに気づくために行われること」を説明しました。



生徒会本部からの説明

続いて2BOOOOさんが、ラムサール条約について「1971年にイランのラムサールで開かれた国際会議で採択された湿地に関する条約であること」、「保全・再生、賢明な利用、交流・学習という3つの柱があり、私たちの生活を支える重要な生態系としての湿地を守ること、そこから得られる恵みを持続的に活用すること、そのための教育や普及啓発を積極的に進めようとしていること」を説明しました。

最後に2BOOOOさんが、6月23日に実施する佐潟クリーン活動について、「刈られた葦（アシ）の収集、泥上げ、除草された草の収集、佐潟周辺のゴミ拾い、プランターへの花植えの活動などがあること」、「当日の活動の流れと持ち物」について説明しました。

今回の佐潟クリーン活動は、コミュニティ佐潟まちづくり協議会をはじめ地域の方々、国際ソロプチミスト新潟や（株）廣瀬などの団体や事業所からもボランティアとして、ご支援いただいたり、PTAの役員の方から活動の見守りをいただいたりします。また、木山小学校と赤塚小学校の6年生からも参加してもらい、全員で協力して取り組むことになります。毎年多くの方々から支えられて実施されている行事であることを共有し、充実した活動にしていくことを全校生徒で確認し合うことができました。



地域やボランティアの方々・小学6年生と協力して 佐潟クリーン活動を行いました！



6月23日（火）、前日までの梅雨空とは打って変わり、さわやかな晴れ空のもと、佐潟クリーン活動を予定どおり実施しました。クリーン活動には、木山小学校と赤塚小学校の6年生にも加わってもらい、赤塚中学校の全校生徒と縦割り班を組んで活動しました。また、コミュニティ佐潟まちづくり協議会から会長様をはじめ役員の皆様、佐潟と歩む赤塚の会をはじめ地域の皆様、国際ソロプチミスト新潟から3名様、（株）廣瀬から1名様、芦刈りや草刈り、植栽のボランティアとして参加されました。加えて、PTA厚生部の保護者の方からは、活動の見守りや記録写真の撮影などをしていただきました。大変多くの方々からご協力をいただき、無事に実施できたことに対し、あらためて感謝申し上げます。

佐潟クリーン活動の開会式で、生徒会長の3AOOOOOさんは、「私たちが普段目にしている地域の自然や環境は多くの方々によって守られています。今日の活動は、単に作業をするということではなく、地域への感謝の気持ちや私たち一人一人が地域の一員であるという自覚をもって活動しましょう。小さな行動の積み重ねが大きな環境保全につながります。仲間と協力し、地域の先輩方から受け継いだ佐潟の美しい自然を未来につなげていけるよう頑張りましょう。」とあいさつしました。



生徒会長の挨拶

続いて、ボランティアを代表して、国際ソロプチミスト新潟のOOOOO様から、「毎年、ボランティアとして参加させていただいていますが、生徒の皆さんが一生懸命に活動しているので、一緒に活動することでとても気持ちのよい思いをしています。今、アメリカやカナダ、メキシコでFIFAワールドカップが開催されています。皆さんもご承知のとおり、日本人のサポーターが試合後に会場の清掃活動を行っていることが広く知られるようになり、そのような活動が広まっているそうです。小中学生のときに、今日のような活動を行うことは、皆さんの将来にきっと役立つことだと思います。」とごあいさつをいただきました。



ボランティアの方々

その後、3年生のグループリーダーの紹介と生徒会本部からの作業説明があり、活動を開始しました。

クリーン活動では、あらかじめボランティアの皆さんに刈っていただいた葦や除草された草をゴミ袋に集めたり、堆積したヘドロをジョレン等ですくってバケツに入れ、泥を集積所に集めたり、佐潟周辺の散策路や佐潟公園内のごみ拾いをしたり、プランターにペチュニアやサルビアの苗を植えたりしました。中学3年生のグループリーダーを中心に、縦割り班でまとまって作業することができました。

閉会式では、生徒会副会長の3A〇〇〇〇さんが、「ボランティアの皆さんが協力してくださったおかげで、より効率的に佐潟をきれいにすることができました。私は、今回の佐潟クリーン活動を通して環境を守ることの大切さを改めて感じることができました。今後は、赤塚地域の自然を守るために自分ができることを積極的に探し、行動に移していきたいと考えています。改めて、佐潟クリーン活動に協力していただき、本当にありがとうございました。」と児童生徒を代表してボランティアの方にお礼を述べました。その後、小・中学生が班ごとに円座を組み、一緒に反省と振り返りを行いました。これらの活動を通じて、地域の豊かな自然を大切にしようとする気持ちを身につけることができましたようです。

最後に、生徒会副会長3A〇〇〇〇さんが閉会のあいさつを述べ、佐潟クリーン活動の全日程を終了しました。



刈られた葦を集積所へ運びました



泥をバケツに入れ集積所へ運びました



プランターに花の苗を植えました



佐潟周辺のゴミ拾いをしました



ボランティアの方にお礼を述べました



円座になり振り返りをしました

佐潟公園花壇のリニューアルに向けて

現在、コミュニティ佐潟まちづくり協議会（以下、コミ協）が中心となり、「緑の募金」森づくり事業を活用した佐潟公園花壇のリニューアル計画が進んでいます。花壇のリニューアルにあたり、昨年10月にコミ協、長寿会、赤塚中学校生徒会などでワークショップを開き、どのような花壇にしたらよいか話し合いを行いました。そして、今年の2月に生徒会代表が、「このような花壇になったらよいのでは」と見取り図とともに、コミ協会長に提案を行いました。その後、コミ協では造園業者と相談し、原案がまとまりました。



作業後に記念撮影

この度、花壇の整備を行う前に、昨年の佐潟クリーン活動で植えたチューリップの球根の掘り取り作業を行うこととなり、コミ協から参加協力の呼び掛けがありました。

5月27日（水）の放課後、呼び掛けに応じた3年生1名、1年生9名、計10名の生徒がボランティアとして参加し、地域の方々と一緒にチューリップの球根の掘り取り作業を行いました。およそ1時間、固く締まった土を一生懸命にシャベルで掘り起こし、地中の球根を取り出す作業に汗を流しました。

また、6月10日（水）の放課後、コミ協と長寿会、生徒会本部役員で、佐潟公園花壇のリニューアルを見越して、今後の佐潟クリーン活動のあり方について話し合いを行いました。そこで、今年度第2回佐潟クリーン活動では、これまで行ってきた球根植えに加え、アジサイやアベリアの苗木をコミ協や長寿会の方と一緒に植樹することが決まりました。花壇のリニューアルが完了するには、数年を要する見込みですが、完成した花壇を思い描きながら、活発に意見交換が行われました。



地域の方と話し合う生徒会本部

新潟市中学校体育大会結果報告

6月14日(日)・15日(月)・20(土)の3日間、新潟市中学校体育大会が行われました。赤塚中学校として参加した部の大会結果は以下のとおりです。

＜ソフトテニス部＞(団体戦)対 スポーツメイト 2-1(勝ち) 対 新津一中 0-2(惜敗)
(個人戦)1回戦惜敗 3ペア
2回戦惜敗 3ペア

＜卓球部＞(団体戦予選リーグ)対 寄居中0-3(惜敗) 対 新大クラブ0-3(惜敗)
(個人戦)1回戦惜敗 4選手 2回戦惜敗 2選手 3回戦惜敗 1選手



歯肉炎予防教室を行いました！



5月25日(月)5限、1年生を対象として、歯肉炎予防教室を実施しました。当日は2名の歯科衛生士さんに来校していただき、クラス単位で指導を受けました。

初めに、鏡で自分の歯肉を見て、4つのチェックポイント(①色 ②形 ③かたさ ④歯磨きのときの出血)について確認し、健康な歯肉であるか、歯肉炎の歯肉であるかを観察しました。

その後、健康な歯肉を保つための正しい歯磨きの仕方やデンタルフロスの使い方について説明を受け、実際に歯ブラシやデンタルフロスを使って歯磨きをしました。授業後の生徒の感想を紹介します。



1年A組 ○○○○さん

「健康な歯肉になるように、毎日1回デンタルフロスを使って歯を磨こうと思いました。歯肉が赤っぽかったり、丸く厚みがあったり、やわらかかったり、血が出やすかったりしたら、歯肉炎の歯肉ということがわかりました。歯肉炎にならないように気をつけたいと思いました。歯肉炎になると、体の病気の原因にもなるということも知りました。」

1年B組 ○○ ○さん

「1日でも適当に歯を磨いたり、磨けなかったりしたら、とてもたくさんのプラークが歯について、歯肉炎や歯周病になってしまうことがわかり、こわいなと思いました。デンタルフロスは面倒くさくて、やらない日がほとんどだったけど、自分の歯をもっときれいに保つために毎日やっていきたいなと思いました。今まで自分があまり考えずにやっていたところを正しく教えていただいたので、今後実践したいなと思いました。」

よろしくお願いします



新しく来られた先生です

○○ ○○ 先生(育児短時間勤務代替非常勤講師)



「私が、私を大切にすること」を最優先に自分と接しています。例えば、「美味しくご飯を食べること」、「よく眠ること」、「元気がない時はお風呂にアロマオイルを入れてゆっくりお湯につかること」を、私自身にしてあげています。学校では、勉強だけでなく、「自分らしさ」や「お互いの違いこそ面白いこと」、「安心できる場所」を大切にしてほしいと思っています。

これから皆さんと一緒に学び、過ごしていけることをとても楽しみにしています。もし話したいことがあれば、いつでも気軽に声をかけてください。よろしくお願いします。

7月の主な予定

7/1(水)	I期テスト(2日目)	7/15(水)	スクールカウンセラー来校日
6(月)	フッ素洗口 職員会議 部活なし あいさつ運動(赤塚小)	16(木)	短縮時程 専門委員会
7(火)	特別時程 あいさつ運動(赤塚小) 生徒朝会(軍団抽選会) 保護者懇談会①	18(土)	県大会(予備日)
8(水)	特別時程 保護者懇談会② ALT 部活なし	20(月)	海の日
9(木)	特別時程 あいさつ運動(木山小) 保護者懇談会③	22(水)	ALT 球技大会
10(金)	特別時程 あいさつ運動(木山小) 保護者懇談会④	24(金)	授業終了日 短縮時程 全校集会 部活なし
11(土)	県大会(～12日)	27(月)	夏季休業開始
13(月)	特別時程 保護者懇談会⑤	29(水)	部活なし
14(火)	人権講演会(5限)	8/21(金)3年実力テスト 25(火)授業開始日	

