



# 九曜星

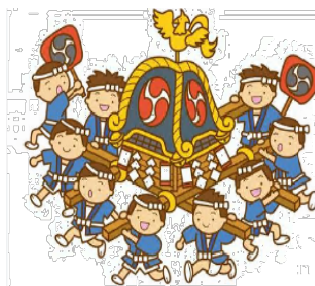
発行：令和7年9月12日

## まずは、4分間やってみましょう！

校長 加藤 秀樹

44日間の長い休みが終わり、子供たちのこんがり日焼けした顔、そして元気な声が戻り、静まり返っていた学校にも再び火が灯りました。私たち職員にとっては、ほっとする瞬間でもあります。今年の夏は昨年以上に暑く、8月の「猛暑日」（最高気温35度以上）が昨年の倍近く（7日）もありました。公園等の屋外でも、子供たちが遊ぶ姿がめっきりと少なくなりました。ご家庭でもご家族の健康への配慮や暑さ対策等、様々なご苦労があったことと思います。保護者の皆様におかれましては、長期休業中のお子様へのきめ細やかなご配慮に感謝申し上げます。

この夏休みは地域でも様々なお祭りが開催され、職員も参加させていただきました。特に千葉神社（妙見大祭）のお祭りでは、「宮出し」「宮入り」「子供神輿」に20人以上の職員が参加させていただきました。私も今年は、担ぎ手として参加し（伴奏が多かったですが・・・）、地域の方々と一緒に全身全霊を込めて担ぎました。最後に本堂の中で担ぎ、「宮入り」（神聖な儀式）を経験し、職員と一緒に達成感・充実感を味わうとともに身が引き締まる思いでした。今年は子供たちの担ぎ手も少し増えたと感じました。来年度は千葉神社が900年を迎える節目の大きなお祭りとなるそうです。子供は地域の宝です。来年も多くの子供たちや地域の皆様と一緒に神輿を担いで、地域を盛り上げていきたいと思っています。



先日、本を読んでいると「ズーニンの法則」という言葉に目が留まりました。ズーニンの法則とは、アメリカの心理学者レナード・ズーニン博士が提唱した「最初の4分間だけ頑張ると、その後もやる気が維持される」という心理的な傾向のことだそうです。この「初動4分の法則」は、人間が行動を開始する際に最もエネルギーが必要で、一度勢いがつけばその行動が継続しやすいという脳の仕組み（作業興奮）に基づいているそうです。この法則は仕事や勉強だけでなく、人間関係など様々な場面で応用でき、最初の一步が重いと感じる時に有効だそうです。ちなみに、作業興奮とは、「いったん作業を始めると、だんだんと集中し始め、やる気が起こり、夢中になったり楽しくなったりすること」だそうです。『すぐやる脳』の著者で脳神経外科医の菅原道仁氏は、作業興奮が起こる理由を「手（体）を動かすことで、その信号が脳の『腹側淡蒼球（ふくそくたんそうきゅう）』に伝わり、さらに『側坐核』（神経細胞の集団）が刺激されるから」と説明しています。つまり、体を動かす（実際に行動すること）で、側坐核が刺激され、作業興奮が起こるわけです。「始めるのが億劫でも、少し頑張ってみれば夢中になれる」ということが、脳科学的にも証明されているそうです。みなさんも、まずは、試してみたいかがですか。ただし、「最初からハードルを高くしない」「ダメな時は切り替えて違うことをする」ことが大切だそうです。

9月に入っても、まだまだ暑い日が続いていますので、学校では引き続き熱中症対策等を取りながら十分に健康面に注意していきたいと思っています。また、「楽しい学校」となるよう教職員一丸となって支援・指導をして参ります。保護者の皆様には、引き続き本校の教育活動にご理解ご協力いただきますようお願いいたします。

## お願い・お知らせ

### <「千葉県版児童生徒・保護者のサポートガイド（令和7年度）」について>

千葉県教育委員会が作成した「千葉県版児童生徒・保護者のサポートガイド（令和7年）」の案内がありました。資料については下記のリンク先よりダウンロードしてご使用ください。

<https://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/shidou/seitoshidou/ijimemondai/futoukou-taisaku.html>



### ◆教育実習生の紹介◆

将来教員になることを目指す千葉大学の学生6名が教育実習に来ます。また、実習期間中、来年度の教育実習生が観察実習に来ます。学級への配置は以下の通りです。ご理解、ご協力の程よろしくお願いいたします。

○教育実習・・・10月20日（月）～11月18日（火）

（1-2）1名      （2-2）1名      （3-2）1名

（4-2）1名      （5-3）1名      （6-2）1名

### ◆スクールカウンセラーについて◆

学校にはスクールカウンセラーが配置されており、週に1回程度来校します。すでにご利用いただいている方もいらっしゃると思いますが、ご相談がある場合には、ご活用ください。状況に応じて、児童のみ、保護者のみ、児童と保護者一緒になど、形態を変えることも可能です。

本年度は、来校は月曜日が基本となっておりますが、日程が追加されている週もあります。

お問い合わせ、予約については、学校（担当：スクールカウンセラー職員、学級担任または教頭）までお願いします。

#### スクールカウンセラー 10月の来校予定

10/6（月）    10/20（月）    10/21（火）    10/27（月）

時間：8時30分～13時30分