



涙の不思議

先日、パラリンピックが閉幕しました。日本の夏は猛暑・酷暑でしたが、フランスの首都パリはオリンピック・パラリンピックで熱い夏でした。画面越しではありますが、数々の感動をもらいました。そして、そんな感動の場面には必ずと言っていいほど「涙」がありました。

選手たちからは、これまでの道のりを振り返り、「血の涙」を流すような苦勞が語られ、周囲の人への感謝の涙「感涙」がありました。メダルを獲得した「嬉し涙」もあれば、目標に届かなかった「悔し涙」もありました。そんな姿を見て「もらい涙（泣き）」をする家族やサポートしてきた方々の姿を見て、絆の深さを感じました。

ところで、感情の高ぶりで自然に湧き出てくるように感じる「涙」にはメリットもあるそうです。泣いた後に気持ちがすっきりするというのも耳にします。心の中の感情を「涙」という物質にかえて、体の外に出しているのだと考える研究者もいたそうです。何となく納得できます。また、ほこりなどが目に入ることがありますが、反射的に涙が出て洗い流してくれます。他にも、角膜を潤った状態に保ったり、乾燥や細菌などから目を保護してくれることもあるようです。意識的にやっているわけではありませんが、目をよい状態に保ってくれています。これも同じ「涙」です。このように考えてみると、「涙」は不思議だと感じます。

気持ちの高揚を落ち着けようとする体の自然な反応が涙を流すという行為であり、涙を流すことは心身ともにメリットが多くあり、実は人の涙だけがもつ不思議な力である。

効果1：泣くことはストレスホルモンを体外に排出するデトックス効果があり、身体的・精神的な緊張を和らげる。

効果2：副交感神経が働いて一瞬にしてリラックスできる。その効果は1週間持続する。

効果3：イライラや不安の原因になるマンガンを体の外へ排出できる。

効果4：脳の疲れを癒し、睡眠の質の向上につながる。

効果5：体と心の痛みを緩和する鎮静効果がある。

効果6：体の中の免疫力が強化され、体の外からのウイルスをブロックすることができる。

(参考：ヨクミル医療相談)

上記のように生理学的な見地からも涙は不思議な力をもっていることが分かります。

もう一つ、生理学的なことを紹介します。「共感の涙」「感動の涙」は、「幸せホルモン」が分泌されるようです。身体にも心にも良さそうですね。そういった「涙」を流したいものです。

ところで、年をとると「涙」もろくなると言います。この頃、田柄中の生徒たちの一生懸命な姿をみると目頭が熱くなります。2学期は行事が多く、生徒のみなさんの活躍を見る機会が多くあります。

おじさんの涙はあまり美しくないかもしれませんが、公（おおやけ）の場では控えておくように努力したいと思います。合唱コンクール……自信はありませんが……。

私は「涙」には人々を結び付ける力もあると思っています。オリンピック選手の思いを感じ、共感することで、距離が縮まったように思います。まったく知らない人なのに、知っているかのように「つながり」を感じ、好感をもちます。

「涙」を流すことを恥ずかしながら、悲しみやストレスを体の外に出しているのだと思うと良いかもしれません。

皆さん、安心して泣ける場所がありますか。あなたの前で泣いてくれる人はいますか。

田柄中レポート

★7月21日(月)～23日(水) イングリッシュキャンプ(1年生)



希望制ではありますが、多くの生徒が参加してイングリッシュキャンプに行ってきました。

1年生対象ということで、英語が堪能になってから参加するわけではありません。さらに、講師の先生も外国の方と聞いて、最初は不安そうでした。しかし、田柄中の皆さんはとにかく意思疎通をしようと身振り手振りや友達と協力してコミュニケーションを取ろうとしていました。

ダンスやフィールドワークなど、様々なことへのチャレンジは成長をもたらしました。3日目には英語でプレゼンを行いました。外国人の先生方との絆も深まりました。英語が自然に出てくるようになりました。クラスメイトとの絆も深まり大成功の宿泊行事になりました。

★7月24日(木) リトルティーチャー(小中一貫教育の取組)



田柄第二小の児童の学習会に参加して、勉強を教えてきました。優しいお兄さん、お姉さんは大人気でした。どう説明すれば分かりやすいのだろうということを常に考えながら、先生役を努めました。いい経験です。「また来てね」というひと言は嬉しかったですね。

★8月1日(木) 子ども区議会

生徒会役員のSMさんが代表で参加しました。議員として防災に関する提言を堂々と発表しました。取り上げた題材も興味深く、実際に調査も行っており、説得力のある発表でした。

他校の生徒と協力して完成させたことも素晴らしい経験でした。



【表彰】生徒の活躍紹介！<敬称略>

吹奏楽部

第64回東京都中学生
吹奏楽コンクール銀賞
第37回全日本マーチングコンテスト
東京都大会 優秀賞



陸上競技部

第75回地域別(西部地区)陸上競技大会
共通女子200m 4位 SHさん
<都大会出場>女子4×100m リレー
KSさん・MHさん・HHさん・SHさん
第52回北区ナイター陸上競技大会
女子100m 5位 SHさん・女子800m 6位 SMさん

ハンドメイド部

小原流 学生いけばな競技会
準優秀賞 NMさん・佳作 HAさん

女子バスケットボール部

第10回むらさき杯 2位トーナメント 優勝

硬式テニス部

第3ブロック新人大会ダブルス
第3位 SIさん・SKさん

★7月31日(水) 仮設校舎完成 引っ越し8月5日(月)～9日(金)



旧校舎に別れを告げ、仮設校舎に引っ越しました。荷物を詰めた段ボールは約2000個。夏休みは引っ越しで終わったように感じました。大変でしたが、生徒の感想は上々です。

<今後の予定>

- 9月 17日(火) 3年生振替休業日
- 19日(木) GTEC(2年生)
- 20日(金) GTEC(2年生)
- 立会演説会
- 10月 1日(火) 都民の日(通常登校)
- 7日(月) 生徒会朝礼 認証式
- 12日(土) 合唱コンクール
- 学校評議員会
- 15日(火) 進路説明会
- 17日(木) 受験用顔写真および卒業アルバム個人写真撮影
- 18日(金) 三者面談(3年生のみ)開始