

# 渚西中だより

令和8年1月7日(水) 第5号  
枚方市立渚西中学校  
校長 野口 明郎

校訓『自律・協調・努力』

## 令和8年(新たなステージへの助走)がスタートしました

令和8年を迎えることになりました。この3学期は、4月に迎えるそれぞれの新たなステージに向けた、大切な助走となる学期となります。それぞれが迎える新たなステージで、大きく羽ばたくためには、必ず準備が必要です。

昨年、MLBのワールドシリーズ連覇に貢献した、大谷翔平選手は高校時代、夢を叶えるために必要な要素を書き出した「目標達成シート」を作成していました。そこには技術だけでなく、挨拶やゴミ拾いといった「運」を呼び込む準備までもが記されていました。今の彼の輝きは、特別な才能だけでなく、目に見えない地道な準備の積み重ねがあります。すべての皆さんに新たなステージで飛躍し、なりたい自分を実現するために、3学期は「今できる準備」に全力で取り組んでください。

保護者の皆さんには、今年度も、残り少しとなりましたが、生徒たちにとって、安全・安心の確保や進級・進学に向けた取り組みに対し、引き続き、私ども教職員も全力で臨んでまいりますので、各ご家庭におかれましても、本校教育に対し、ご理解・ご支援いただけますよう宜しくお願ひいたします。

本校のブログでも学校の様子  
や情報を発信しています

【始業式での校長からの話の概略を紹介させていただきます】

### 幸せへの近道は、誰かのために動くこと



新年、明けましておめでとうございます。お正月に皆さんの幸せを祈りながら、ふと「幸せになるためには、具体的に何をすればよいのだろう」と考えました。

箱根駅伝で懸命に走る選手たちの姿にヒントを探し、さらにはAIにも意見を聞いてみました。そこで心に響いたキーワードが「人のための行動」です。

実は、人間が誰かのために行動するとき、脳内では「オキシトシン」という幸せホルモンが分泌されます。これは別名「思いやりホルモン」や「幸せホルモン」とも呼ばれ、親切にした側・された側の両方の脳に溢れ、ストレスを和らげ、幸福感をしてくれます。つまり、誰かのために動くことは、相手を助けると同時に、自分の心に「幸せの貯金」をしているのと同じなのです。

このことは社会に出ても通じることです。世の中の便利な発明品はすべて、誰かの「困った」を解決したいという想いから生まれました。「誰かの役に立つこと」が価値となり、感謝のしるしとして自分に返ってきます。

この3学期、身近なところで「誰かの役に立てるチャンス」を探してみてください。友人を手助けする、係の仕事を工夫する…。その一歩が信頼を生み、自分の居場所をより良いものに変えてくれます。「何になりたいか」だけでなく「誰の、どんな役に立ちたいか」。その視点こそが、皆さんを幸せへと導く羅針盤になるはずです。