



東 中 だ よ り

校訓 「聴く 豊かに 遅しく」

令和8年 10月 1 日発行

八幡市立男山東中学校

本校HP: https://www.kyoto-be.ne.jp/otokoyamahigasi-jhs/cms/?page_id=0



脳の認証システム+ほめる=ピグマリオン効果+幸せホルモン

校 長 小山 和幸

皆さんは「脳の認証システム」という言葉を知っていますか。簡単に説明すると、脳は自分」と「他人」を区別できない（1人称と2人称を区別できない）のだそうです。つまり、人をほめている人は自分がほめられている気分になり、逆に、悪口を言っている人は、脳は自分が言われていると勘違いをしてしまうそうです。そして、ほめ言葉を聞いている（他人に対するほめ言葉でも）と、その言葉にふさわしい人になっていくのだそうです。これがピグマリオン効果と呼ばれているものです。

自分の声は自分が一番聞いています。自分の脳に聞こえる内容が人の悪口ばかりだと脳にも体にも良い影響を与えるはずがありません。「他人の悪口を言う」という行為は「自分に悪口を言っている」と同義というわけです。悪口を言った直後はなんだかすっきりした気分になります。でも、あとからじわじわと罪悪感だったり、モヤモヤした感じがやってきたりします。これは脳の認証システムが作動しているからでしょう。また、人をほめたり、自分に嬉しいことがあったりすると「ドーパミン」や「エンドルフィン」という「幸せホルモン」が分泌されるそうです。周りの人を持ち上げ、おだてるのではなく、心の底から皆さんの周りの人たちの良さを見出すこと。「ここは嫌だけど」「こんないいところもある」と考え、それを伝えると、自分にブーメランとして帰ってきて皆さんの

可能性が広がること
ができるかもしれません。
相手のうわべ
だけを見ておだてる
のではなく、心の底
から相手の良さを見
だし、あらゆるもの
から価値を発見で
きる「ほめる達人」
を目指していきたい
と思いました。

♡ 脳内であふれ出る「3大幸せホルモン」

モチベーション

ドーパミン

「やる気UP&達成感」で次も頑張れる！

信頼と絆

オキシトシン

「安心感&親密感」で強い絆を育む！

ストレス軽減

セロトニン

「メンタル安定」で心が穏やかに！

＜文化発表会＞

保護者参加家庭数＝313 家庭。みなさまご参加ありがとうございました。

9月19日（土）に八幡市文化センターにおいて第41回文化発表会を開催しました。合唱の部、芸術部・バトン部・吹奏楽部の部活動発表の部を行い、どの学級・部活動も練習の成果を十分に発揮してくれました。また、ステージバックパネルを芸術部（美術部）の大作が発表会を盛り上げてくれました。そして、PCを活用したクイズやゲームの紹介など、個性豊かな活動が紹介され、大変感動的な文化発表会となりました。ご参観いただいた保護者の皆様、ご協力いただきましたPTA本部役員の皆様ありがとうございました。次は体育大会です。ブロックでしかできない取組をしてください。



第41回文化発表会「合唱コンクール」結果

最優秀賞：1年2組 「行き先」、2年2組 「ほらね」、3年4組 「虹」

最優秀指揮者賞：3年4組 後藤 亜実 さん、最優秀ブロック賞：黄色ブロック

<生徒会本部役員選挙>

9月24日(木)に生徒会本部役員立会演説会・選挙が行われ、1・2年生から7名の生徒会本部役員が選出されました。先輩たちから受け継いだ良き伝統と新しい価値観を大切に活躍してくれることを期待しています。また、選挙管理委員のみなさんも公平公正な選挙運営に取り組んでくれました。

選挙管理委員長 渡邊 昊 さん(3-3)、副委員長 津平 萌 さん(3-3)
 生徒会本部役員

1年2組 佐藤 美月 さん、1年2組 白瀧 翔 さん、1年3組 堀田 漣 さん
 2年2組 大槻 丈人 さん、2年2組 高村 芽玖 さん、2年3組 清水 辰樹 さん
 2年3組 村山 胡桃 さん



<綴喜新人体育大会>

9月26日(土)、27日(日)の日程で各会場において綴喜新人体育大会が行われました。新チームとなった大会で、先輩たちから引き継いだ良き伝統を発揮し活躍してくれました。



令和8年度 綴喜地方中学校新人体育大会 結果

陸上	共通男子 400m 1位 下福 新 (59"62)	
	共通男子 走幅跳 3位 及村 夢翔 (4m55)	
	共通女子 走高跳 第1位 家村 絋里 (1m40)	
	共通女子 4×100mR 第3位 由良、増尾、川野、家村 (57"99)	
野球	準決勝 対 田辺 7対4 勝利	
	決勝 対 男中・男山二中 10対5 勝利 優勝	
サッカー	1回戦 対 培良 7対0 勝利	
(泉ヶ丘中合同)	準決勝 対 大住 0対1 惜敗 3位	
ソフトテニス男子	団体 敗退	
	個人 惜敗	
ソフトテニス女子	団体 敗退	
	個人 雨天のため 順位決定なし	
バスケットボール男子	1回戦 対 男山 66対16 勝利	
	準決勝 対 田辺 69対36 勝利	
	決勝 対 同志社国際 45対53 惜敗 2位	
バスケットボール女子	1回戦 対 大住 27対52 惜敗	
バレーボール	1回戦 対 同志社国際 2対0 勝利	
(泉ヶ丘中合同)	準決勝 対 維孝館 0対2 惜敗 3位	
バドミントン男子	団体 惜敗	
	男子個人 ダブルス 惜敗	
	シングルス 惜敗	
バドミントン女子	団体 準優勝	
	女子個人 ダブルス 第3位内村心音・越本優花ペア	
	シングルス 第3位加藤聖菜	
卓球男子	団体 第3位	
	個人 優勝：大槻丈人(2年) 第2位：和田一葉(2年)	
	第5位：谷山悠人(1年)	
卓球女子	団体 予選リーグ惜敗	
	個人 第5位：藤分いろは(2年)	

10月行事予定

月	日	曜	学校行事	給食	生徒会活動	PTA活動・地域
10月	1	木	45分×6、後期一斉委員会、検尿一次	○		
	2	金	検尿一次、2年生SONY生命出前授業、小中支援級交流会1~2h	○	後期一斉委員会・生徒会	
	3	土				
	4	日				
	5	月	45分×6、結団式	○	結団式・ブロックリーダー会	あいさつ運動
	6	火	45分×6、ブロック① 地域清掃	○	地域清掃	地域清掃
	7	水	45分×6、ブロック②	○	全体練習	
	8	木	45分×6、ブロック体育、全体練習(6校時)→雨天9日	○	ブロック体育Ⅱ	
	9	金	45分×6、ブロック③、学年練習①、検尿一次	○		
	10	土	山城駅伝大会			
	11	日				
	12	月	スポーツの日			
	13	火	45分×6、予行練習・ブロック④→雨天14日(水)	○		
	14	水	45分×6、ブロック⑤、学年練習②	○		あいさつ運動
	15	木	45分×5、ブロック⑥、前日準備	○	前日リハ	
	16	金	第41回体育大会、給食なし	×	体育大会	体育大会
	17	土				
	18	日				
	19	月	体育大会予備日①、給食なし	×		
	20	火	体育大会予備日②、給食あり	○		
	21	水	進路・アルバム写真	○		
	22	木		○		
	23	金	45分×6、第2回漢字検定、JOC、検尿二次	○		
	24	土	八幡市中学校体育大会(バスケ)、JOC	○		
	25	日	JOC			府PTA研究大会(南船大会)
	26	月		○		あいさつ運動(PTA+民生)
	27	火		○		
	28	水	45分×4、QUアンケート、部活動中止	○		
	29	木	45分×6、1、2年二者面談、検尿二次	○		
	30	金	45分×6、1、2年二者面談、第3回校内実力テスト(3年)	○		
	31	土	八幡市中学校体育大会(卓球)			