

栄東げんきっ子

《中学生編》

第189号 2026.4.1 発行
＜編集発行＞
栄東地区まちづくり未来会議
＜問合せ先＞
栄東まちづくりセンター
電話 711-2203

心のバリアを解き、ポジティブに！挨拶の効用

雪が溶けて草木が芽吹く新しい季節です。中学生のみなさん、新入学、進級おめでとうございます。新しい環境で戸惑いがちなみなさんにとって、解決につながる手軽なツール、「挨拶」があります。今号では、社会面や心理面でさまざまなメリットがあるという挨拶の効用を考えてみましょう。

挨拶は心のバリアを開く

新しい出会いの中で、最初の一言が出てこないことはよくあります。そんな時、皆さんはどうしますか？最初の一言「おはようございます」という挨拶から始めてみましょう。

この一言が、「相手に心を開いている」というサインになります。「自分の存在が認められている」ことを感じて、相手に親しみと安心感を与える効果があり、場の雰囲気や和ませたり、会話のきっかけを生んだりします。

継続的な挨拶は、「誠実で話しやすい」という印象を与え、相手の“心のバリア（障壁）”を解く鍵になります。挨拶は、お互いの存在を認め合い、敬意や親しみを示し、円滑な人間関係を築くための“コミュニケーションの基本”と言えます。



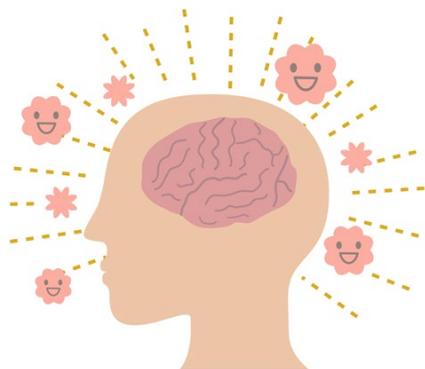
笑顔の挨拶は素敵です（写真はイメージです）

心身ともに良い影響を与える挨拶

挨拶は、「心身にも良い影響」を与えられています。明るく挨拶を交わすことで、脳内に幸せを感じるオキシトシンという物質が分泌され、つながりや信頼感をもたらします。この物質は、「幸せホルモン」「愛情ホルモン」とも呼ばれます。

また、「意欲ホルモン」「やる気ホルモン」と呼ばれるドーパミンの分泌が促され、モチベーションややる気向上をもたらすことも、心理学、神経科学、脳科学的視点からの研究などで、明らかになっています。

つながりや信頼は、ストレスや不安を軽減し、心に余裕が生まれ、勉強への集中力や効率も向上することにつながっていくのです。挨拶は、人間関係を円滑にするとともに、自分自身の心身にもポジティブな影響を与えてくれると言えます。



幸せホルモンといわれるオキシトシン

【豆知識①—挨拶、その語源は？】

「挨拶」の語源は禅宗の「一挨一拶（いちあい いっさつ）」で、師が弟子の悟りの深さを問答で探る行為が由来です。元々は「押して近づく」という意味で、相手の様子を伺うためだったものが、現在のような礼儀の言葉へと変化しました。



【豆知識②—効果的挨拶のポイント】

- 相手の目を見て：視線を合わせるだけで、言葉の力は数倍になります。
- 自分から先に：相手がしてくれるのを待つのではなく、自分から先手必勝！
- 笑顔を添えて：照れくさければ、小さな会釈（ぺこり）からでもOKです。

挨拶は、たった数秒でできる「自分への投資」です。新しい1年を、清々しい挨拶から始めてみませんか？

栄東地区中学校クラブ紹介

栄南中学校 吹奏楽部

栄南中学校吹奏楽部は1年生13人、2年生8人の計21人で活動しています。

日々の基礎練習や合奏を大切にしながら、夏に行われる「全日本吹奏楽コンクール」や

各種演奏会に向けて、仲間とともに努力を重ねています。10月には本校体育館で「アオハルコンサート」を行い、地域の皆様をはじめ、本校の生徒や近隣の小学生など200名以上のお客様に足を運んでいただき、大盛況のもと心温まる演奏会を開くことができました。

栄南中学校吹奏楽部はこのような活動を通して、仲間と支え合いながら努力することの大切さや、音楽を通して成長することの楽しさを感じることができます。また、自分の考えや気持ちを伝えるための“意思表示”を欠かさず、お互いを尊重し合いながら仲良く活動しています。

さらに、中学校での日常生活から吹奏楽部の一員であるという自覚、責任をもち、礼儀や時間を守ることも心がけています。

これからも仲間とともに高めあいながら、聴いて下さる方々の心に響く音楽を届けられるよう、努力を続けていきます。ぜひ、みなさんも私たちと一緒に音楽をつくり上げましょう！

