



# 並木中等story

令和3年12月21日号

## 誰かのためになることをしていますか？

慈善家でなくてもいいです。ボランティアでなくてもいいです。“ちょっとした良いことをしてみませんか”という話です。心理学で学んだことでもあるのですが、**人は良いことをすると自分自身も気分が良くなる**のだそうです。脳科学の本では“良いことをすると脳にドーパミンという物質が出され、それにより人は快感を得る”と書いてあります。良いことをすると自分自身も幸せな気分になれるのです。そのようなこともあり、**良いと思えることはやってみて欲しい**のです。



しかし、注意点もあります。時々、私は〇〇さんのためにやってあげたのに、〇〇さんは御礼も言わないと嘆く人がいます。善意は見返りを期待しがちですがそうではありません。本当の善は見返りを期待して行うものではなく、あなたがやってあげたいという気持ちになることなのです。良いことをやったと思えたら、ドーパミンが出ます。見返りを期待していたら、かえってストレスを生むかもしれません。

## 《祝！ 県吹奏楽アンサンブルコンテスト 東関東大会出場！》

県吹奏楽連盟主催のアンサンブルコンテストの県大会が開催され、本校からエントリーした中学の部サクソフオーン四重奏が金賞（朝日賞）一位相当を獲得し、東関東大会進出を決定しました。おめでとうございます。