飯能西中だより

天覧山　5月号

飯能市立飯能西中学校
学　校　だ　よ　り
令和４年度　第2-1号
令和４年５月１０日発行

＜校訓＞　誠・和・進　＜学校教育目標＞　自立　共生

＜目指す学校像＞　心のよりどころとなる世界に誇れる学校

一人ひとりが大切にされていることが実感でき家に帰った時に元気よくただいまと言える学校でありたい
飯能西中学校スクールアイデンティティー

私たち一人ひとりにかかっていること

校長　中村　公一

連休が終わり木々の緑が鮮やかに輝く季節となってきました。これから梅雨入りまでの期間は一年の中で最も爽やかな時期といえます。しかし４月から始まった新しい生活や連休の中で溜まった疲れが出てしまい、なんとなく憂鬱になったりやる気が起きないといった五月病になりやすい時期でもあります。生徒の皆さんには後のコラム欄に紹介する予防法を参考にして乗り切ってほしいと思います。新聞やテレビなどの報道を見ていると、新型コロナウイルス感染症を抑えるための制限等が解けたこともあり、この連休中は「３年ぶりの○○」といったタイトルをよく見かけました。各地で人出が増え、この後また感染が広がらないかという不安がありますが、観光や飲食など接客を生業としている人たちにとっては久しぶりに明るいゴールデンウィークとなったようです。一方で世界に目を向けてみると、もう二ヶ月以上も戦争状態にあるウクライナでは今なお多くの命が奪われ続けていることに心が痛みます。また、北海道では観光船の沈没事故がありましたが、事故の状況があきらかになるにつれ会社のずさんな運行管理が明るみに出てきたため、これに憤りを覚えた人も多いのではないでしょうか。どちらも人の命を軽く考えているような気がしてなりません。これを機に、命や平和の大切さというものをを改めて考えてみる必要があると思います。

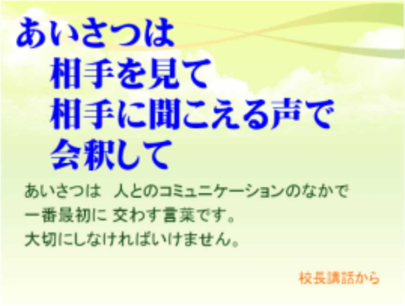
今から８０年程前、世界中を巻き込んだ戦争は数千万人の命を奪いました。日本においても然り、国民の生活を守るどころか、多くの生命と財産を失うことになってしまったことを反省し、戦後はいかなる理由があろうと戦争はしてはならないという基本理念を掲げてきたのですが、今その理念が揺らぎかけています。今回のような武力による現状変更を阻止するためには戦争もやむを得ないという考えです。

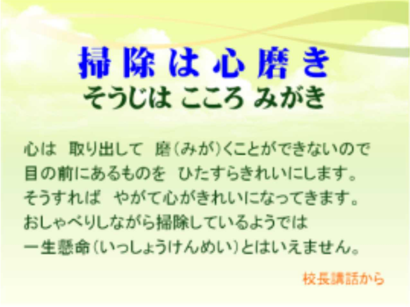
私が小学校５・６年生だったときの担任の先生は、戦時中学徒動員で化学工場で働かされた経験がありました。教科書の勉強などは二の次で、お国のためといって１２時間劣悪な環境で働かされ、同級生の中には苛性ソーダを吸い込んで命を落とした人もいたそうです。国語や社会の授業でよく戦時中の話をされていたのですが、ことあるごとに「日本が本当に二度と戦争をしない国にならなければ、あの戦争で命を落とした人がうかばれない」と仰っていたことをよく覚えています。６年生で憲法を習ったとき、先生はこんなことも仰っていました。「平和憲法のおかげでこれからの日本には戦争が無いと思ってはいけないよ。憲法の前文にもあるように戦争をしなくても済むように僕たち全員が全力で取り組んでいかないと戦争はなくならないんだ。みんなのクラスと同じじゃないかな。喧嘩はしないって決まりがあって、喧嘩はしないって誓い合ったとしてもそれだけでは喧嘩はなくならないだろ。喧嘩になるのは双方そして周囲にも原因がある。喧嘩が起きそうなときに一人ひとりが何をするかが大事なのはクラスだって国だって同じなんだと思うよ。」小学校の頃の教えが、今になってとても心に響いています。

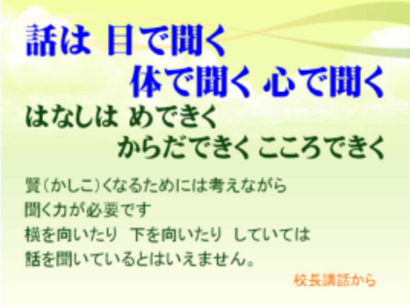
ウクライナ情勢については連日新聞やニュースなどで報道されていますし、インターネットでも様々な経路でたくさんの情報が入ってきます。しかしこれらの情報は私たち自身が直接確かめたものではありません。人間というものは常に自分にとって都合の良い情報を発信したり、都合の良い情報を受け止めようとする傾向があることを考慮に入れれば、私たちの社会にあるメディアを通して伝えられる情報の中には、真実とは言えない偏った考え方が混じっている恐れは多分にあります。それは我が国の過去を見ても明らかではないでしょうか。手軽に得られた情報を鵜呑みにするのでなく、様々な角度から真実を見つめようとする姿勢を持てるかどうか、私たち一人ひとりにかかっているのだと思います。

校長講話から

今月の学校朝会では次のことを中心にお話しをする予定です。昨年から繰り返しお話ししていることですが、大切なことなのでもう一度よく考えてみてください。まず、挨拶についてです。言語や文化に関係なく、コミュニケーションの最初に交わされるのが挨拶です。ですから挨拶はコミュニケーションスキルの基本ともいえます。何度も言いますが「出会ったらまず挨拶」という習慣を身につけてください。
次に話の聞き方です。よいコミュニケーションを交わすためには話を聞く姿勢もとても大切になってきます。また、聞き上手になることは学習習慣を身につける上でも大いに役立ちます。しっかりと情報をキャッチできれば、その分だけ心の成長や頭の成長につながります。相手の方に体を向け、顔を上げてしっかり見るという習慣は社会に出て働くようになってから身につくものではありません。
最後に掃除についてです。美しい心でありたいとだれもが願うものではないでしょうか。しかし私たちは心を取りだして磨くことはできません。ですから目の前にあるものをひたすらきれいにするのです。みんながいやがるような汚いものであれば効果はてき面です。最初は嫌々でも一生懸命にきれいにしているとやがて心が落ち着いてきます。するとそれまでは気がつけなかった小さな汚れやゴミにも気がつくようになってくるのです。この「気づく力」は勉強する上でも役に立ってきます。同じ授業を受けていても、小さな事に気がつける人と、気がつけない人では学んだ内容に差が出てきます。たった１５分くらいの時間を我慢できないようでは、この先、社会に出てからいろいろなことを乗り越えていくのは難しいと思います。掃除の時間は心磨きの時間だと捉えて頑張って欲しいものです。







五月病の予防のために　　　　　生徒の皆さんへ

①体のリズム、生活のリズムを整える
休みの日にも決まった時間に起きるなど生活のリズムを崩さないように、夜ふかしなどしないようにしてください。睡眠の質を高めるためにはデジタル機器の使用を控える必要があります。
②得意不得意に関係なく積極的に運動する
ストレスなどの緊張を和らげるためにも身体を動かすことが必要です。
③趣味など好きなことに打ち込む
「いつもと違ってなんだかやる気が出ない」と思ったときには、勉強も気になりますが思い切って好きなことをしてみましょう。セロトニンという脳内の幸せホルモンが分泌されてストレスが緩和されます。ただし遊び癖がついてしまわないようにバランスに気をつける必要があります。
④悩みや気になることがあればだれかに打ち明ける
周りの人たちも何かしらのストレスを抱えています。友達と悩みや愚痴を共有すると心が少し軽くなります。また、うまく話せるような相手がいない場合には、ノートなどに自分の気持ちを書き出して見るだけでも効果があります。
ちなみに乳製品や大豆製品、バナナやサツマイモなどを摂取するとセロトニンの生成に効果があると言われています。これらも参考にしてなんとか１学期を乗り越えて参りましょう。

○　５月の主な行事予定　○

１１日（水）埼玉県学力学習状況調査	２２日（日）市民清掃デー
１４日（土）テスト前諸活動停止期間開始	２３日（月）教育相談（２７日まで）
１８日（水）内科検診（１年）	２５日（水）内科検診　（２年）
１９日（木）中間テスト　給食・清掃無し	２８日（土）飯能ツーデーマーチ　英語検定
２０日（金）中間テスト	２９日（日）飯能ツーデーマーチ
下校指導（19 日）・登校指導（20 日）を行います	３１日（火）生徒総会