



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6年度 第2-1号
令和6年5月8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ぐいと言え学校でありたい
飯能西中学校スクールアイデンティティー

憲法と法律について考える

校長 中村 公一

連休が終わり木々の緑が鮮やかな季節となりました。教室の窓から見える山々も針葉樹の濃い緑と広葉樹の鮮やかな緑に包まれ輝いて見えます。今月末には飯能新緑ツーデーマーチが開催されますが、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季節といえます。4月からの疲れからなんとなく憂鬱になったりやる気が起きなくなったりすることがあるかもしれませんが、この後のコラム欄にもあるような気分転換を行いながら充実した1学期を過ごしてほしいものです。

さて、この連休中も世の中では様々なことがありました。未だに解決の糸口が見えないイスラエルとパレスチナ、ロシアとウクライナの問題を始めとして世界には暴力の連鎖が続いている地域があり、新聞やテレビでもこうした報道がない日はありません。また、私たちの生活に直結している身近な話題としては賃金の引き上げを上回る物価上昇の問題が気になるころですが、加えて最近の急激な円安の進行に伴い為替レートが乱高下するなど不安定な状況が続いています。近年、このように社会や経済の情勢はその先行きが全く見通せないようになってきています。以前、現行の学習指導要領が示されたときには、これから訪れる予測不可能な時代を生き抜く資質や能力の必要性が盛んに謳われたのですが、もうすでにそのような時代が始まっているのかもしれませんが。予測不可能とは誰にも正解がわからないということです。著名な評論家や敏腕の経営者もいろいろなことを述べるでしょうが最終的な判断は私たちひとりひとりに任されています。誰が言ったことだからとか、ネットにそうでているからというように他人のせいにするのではなく、自ら判断できる資質や能力を身につけることが、これからを生き抜いていく中学生の皆さんには必要になってきます。皆さんにはそのことを十分理解し、自ら学びに向かう姿勢を大事にしてほしいと思います。

さて、先日の5月3日は憲法記念日でした。いい機会ですので憲法と法律について理解を深めておきたいと思います。法律とは私たちが安心して安全に暮らせるように国が作り私たち国民が守るルールなのでその多くが私たちを縛る側面をもっています。それに対し憲法というのは私たちの権利や自由を守るために、国会議員や公務員が好き勝手にしないように守らせるルールといえるので憲法には国を縛る側面があるのです。ですから国会議員や公務員の都合によって簡単に憲法が変えられるようなことがあってはなりません。そのため憲法を変えるためには法律を変えるときとは違った慎重な手続きが必要となるのです。では日本の憲法は私たち国民の権利や自由をどのように守ろうとしているのでしょうか。それは憲法が一番最初にある前文に書いてあります。憲法はその国の法体系の根幹に係わるものなので世界各国にあるのですが、日本のように前文がある憲法は珍しいそうです。昨年、この憲法前文を子どもにもわかるような詩の言葉で伝えようとする絵本が出版されました。「わたしはきめたー日本の憲法最初の話ー」（ほるぷ出版）です。私が憲法の前文を知ったのは小学6年生のときでした。戦争の悲惨な光景を目にしてきた担任の先生が、「戦争放棄というのはきれい事と言っているんじゃないんだ。戦争になれば自分の家族が殺されたり、乱暴されたりするばかりか、自分が人を殺さなければならなくなる。だから戦争になる前になんとかしなければいけないということを言っているんだ。日本は世界の先頭に立ってそれを実践するというのがこの憲法の前文に書いてあるんだ。」と仰っていたことを今でも忘れることはありません。

校長講話から

始業式からお話ししてきた掃除と挨拶のことをはじめとして、生活習慣に関することをお話ししました。これらは私が小学校の校長をしていたときにも児童にお話ししていたことなのですが、私たちが社会生活を続けていく上ではとても大切なことだと私は考えています。やがてみなさんが社会に出て働くようになれば、挨拶が自分からできる人や、人の嫌がるような掃除でもしっかり出来て小さなことに気がつける人は早くから職場に馴染むことができたり、信頼され必要とされるようになることでしょう。また、聞き上手になることは仕事をしたり人間関係を築く上でとても大切なことですが、学習習慣を身につける上でも大いに役立つことは間違いありません。しっかりと情報をキャッチできれば、その分だけ知識の深まりや心の成長につながるからです。ところで、挨拶にしても話を聞くときにしても、きちんと相手に正対する姿勢は普段から心がけていなければ身につくものではありません。そのときがくれば自然に出来るようになるなどということはないのです。

世の中は自分を中心に動いているわけではありませんから、自分のしたいように振る舞っているだけではうまくいきません。社会の中に居場所をみつけて生きて行くためには自分が所属している組織や集団から必要とされる人になることも大切なのです。待っていないで自ら働きかけるようにしましょう。

掃除は心磨き
そうじは ころも みがき

心は 取り出して 磨(みが)くことができないので
目の前にあるものを ひたすらきれいにします。
そうすれば やがて心がきれいになってきます。
おしゃべりしながら掃除しているようでは
一生懸命(いっしょうけんめい)とはいえません。

校長講話から

あいさつは
相手を見て
相手に聞こえる声で
会釈して

あいさつは 人とのコミュニケーションのなかで
一番最初に 交わす言葉です。
大切にしなければいけません。

校長講話から

話は 目で聞く
体で聞く 心で聞く
はなしは めでよく
からだでよく ころもでよく

賢(かしこ)くなるためには考えながら
聞く力が必要です
横を向いたり 下を向いたり しては
話を聞いているとはいえません。

校長講話から

必要とされる人になろう
ひつようとされる ひと になろう

そのためには 待っているだけではだめです。
まずは自分から話しかけてみましょう。
自分から働きかけてみましょう。

校長講話から

今を生きる
いまを いきる

「これからはしっかりやる」では
だめなんです
今、しっかりやらないと
いつまでたっても できないままです

校長講話から

自分にとって ふさわしい
行動をしましょう

人間は
何をしたらいいか よく考えて 行動することで
自分の将来を変える事ができる生き物です。
だから
何をしたらいいか よく考えて 行動しなければ
人間らしく 生きているとは言えないのです。

校長講話から

なんとなくやる気が出ないときにやってみましょう

五月病予防のために

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抑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けない場合には、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。

⑤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。食生活も見直してみましょう。

○ 5月の主な行事予定 ○

8 日 (水) 2 年生保護者会	2 3 日 (木) 中間テスト
1 1 日 (土) 通信陸上	2 4 日 (金) 中間テスト
1 2 日 (日) 通信陸上	2 5 日 (土) 飯能ツーデーマーチ
1 3 日 (月) 教育相談 (17日まで)	2 6 日 (日) 飯能ツーデーマーチ
1 8 日 (土) テスト前諸活動停止 (22日まで)	2 9 日 (水) 3 年生保護者会
2 2 日 (水) 内科検診	3 0 日 (木) 生徒総会