

一灯照陽

1人1人が自立へ向かって、光ろう！

578人がみんなで光れば、

灯中はさらに輝く！

福井市灯明寺中学校 指導部通信

発行 福井市灯明寺中学校

12月 21日

生徒指導部

令和5年度 第13号

生徒指導部より～いじめ・差別・SNSでの人権侵害を撲滅しよう～

○「人権を考える月」人権について理解を深め、いじめ撲滅を目指します。

4月から、つい最近まで、『人の心の痛みを分かっていない』言葉や行動が招いた、残念なトラブルが起こっています。これまでの PRIDE や人権集会、動画・全校道徳・ホットハート宣言…指導部や生徒会を中心にいろんな取組をしましたが、大切なのは【人ごとではなく自分事として捉える】ことや【気づきや学びを普段の生活や行動に落とし込む】ことです。

悪ふざけやからかいは、単に自分が楽しむだけの自己中心的な行動であること。相手が笑っていても、心の中は見えない、ひどく傷ついているかもしれないということ。SNS 上の投稿や拡散は一生残るデジタルタトゥーとなる可能性があること、を理解し、忘れないでください。

右の「入試と母」という詩は、以前担任した3年生の男子がつくった詩です。人の気持ちや立場を想像する力の大切さを教えてくれます。指導部だより裏面の「弟から学んだこと」中の「物事は白か黒だけでなく、グレーも存在する」というところは、人として、教師として常に忘れてはいけないことだと思いました。ぜひ、読んでみてください。

○いよいよ冬休み！冬休みもタイムマネジメント力で充実させよう！

今年の冬休みは土日も入れると17日間になります。タイムマネジメント力（やりたいことの優先順位を考え、限りある時間をコントロールし、見通しを持って行動する力）で、充実した休みにできるといいですね。冬休みは、クリスマス・大晦日・お正月…楽しみなイベントがいっぱいなぶん、生活リズムも乱れがちなので、まずは実現可能な計画を立てましょう。おすすめは、夏休みと同じで、1週間ごとの計画です。12/23(土)～29(金)、30(土)～1/5(金)で区切って、学習（課題）や部活、家の用事などを見通して計画を立てましょう。1/6～8は頑張った自分へのご褒美（or うまく計画通りにできなかった場合の保険）として、フリーしておくのもいいかもしれませんね。



年末には大掃除をして、気分良く2024年を迎えよう。受験生でも家族。しっかりお手伝いしよう！

【灯中っていいね！パート6】 ☆12/17(日)の全国中学校駅伝大会に灯明寺中学校男子チームが出場しました！

福井県の代表として走り終えた彼らに、次のように聞いてみました。

①走る前に、どう感じたり、考えたりした？ WBCの大谷選手のようす。や、ぱり強い気持ちは大きい。

△まわりは速い選手がいっぱいいるので、あこがれるのをやめて、速い選手に勝ってやろうと思った。

△県や北信越より一気にレベルが上がってたり、観客や歓声がすごかつた。走りきれるか不安だった。

△全国はレベルの高い選手がたくさん集まっていて、とても緊張した。

△「全力を出す。オレならできるはずだ。自分を信じる。行け！はくと！」

②走った後（直後でも、その日寝るときでも）どう感じたり、考えたりした？

△走り終わった後、みんな悔いなく、やりきった顔をしていて、良かったと思った。駅伝が終わると考えるとさみしいと思ったけど、みんなとここまで来られて、いい経験、いい思い出になったなと感じました。

△「つらい」より「楽しかった」の方が大きかった。（直後）

△次（来年）の大会に出るために、どうすればいいのかを考えた。頑張ろうと思った。

△全国のレベルはとても高かった…

③夏から数ヶ月間の練習、地区・県・北信越・全国の本番…どうして頑張れた？

△夏からのきつい練習に耐えてきた自信ったり、みんなからの応援やチームみんなのことを考えたりすると自然に頑張れた。

△もっとみんなと一緒にいたいという気持ちがあつて頑張りました。これまでのみんなの励ましがあって、自分のため、みんなのために頑張りました。

△ダブルエースの寺田、前田、なんか速い小寺と佐伯、唯一の2年生吉川君、声がかかるまで応援してくれた最強控えメンバーと、太っ腹な体育の先生がいたから頑張れたと思います。

△先生達や地域の人に力をいただきました。しかし、僕は一番駅伝女子メンバーから力をもらいました。北信越では激励の手紙を全員からもらい、全国では立派なお守りをもらいました。とても力になりました。

これには先生もぐっときまじめの駅伝部の仲を感心しました。



「うう思ひは大切です。
本選メンバーにならなか
悔いは。その分析。うう
子は伸びます。

「耐える」レベルのきつい練習
が自信になる。みんなの
部活や勉強への取り組
みがどうですか？ 大きな努力が
本番で自分を支えくれます。



福井県

ラモアリヨ

弟から学んだこと

私には四歳の弟がいます。弟はADHDという発達障害を持っています。ADHDの人は多動性、衝動性、不注意といった症状があるそうです。弟は集団行動が苦手で、幼稚園の発表会ではお遊戯をすることなく終わってしまいました。

弟が幼稚園の友達をたたいてしまったことがあります。私は帰ってきた弟に、「なんでたたいたりしたの？いけないことだって分からなかったの？」と怒ってしまいました。そう言うと母は、「そのどうしてが分からぬから説明してあげる必要があるの。」と静かに言いました。私はそのときから自分を基準に「分かる」「分からぬ」を決めつけないように心がけるようになりました。私は幼いころ、大人の言うことを聞く、いわゆる「良い子」だったようです。あるとき弟がふざけていると、

「〇〇ちゃん（私）はあんなに良い子だったのに。〇〇くん（弟）は…」と言われました。母は悲しそうでした。私はとても腹が立ちました。弟が良い子ではない「悪い子」と言われたような気がしたからです。弟の一部分しか見ていないのに、悪いこと言わされたことが嫌でした。自分の価値観で人を批判するのはすごく悲しくて、そして決してしてはならないことだと思いました。

弟はよく友達をたたいてしまっていたので先生に注意をされていました。そのたびに母が相手の保護者に謝っていました。「子ども同士のけんかなので大丈夫ですよ」と言ってくださる人もいれば、冷たい目で見てくる人もいたようです。私は母が「子どもに躊躇をしていない親」だと思われるのが嫌です。私の母はそうではないと思うからです。母は、弟の発達障害を疑い始めたころ、考えすぎだ、神経質すぎる、と言われたようです。でも私はそう思いませんでした。なぜなら早く気づけたからこそ正しい支援が早く始められたと思うからです。また、子どもの発達障害に目を背けてしまう親もいるそうです。このようなことから、私の母は弟に一番向き合っていると思います。大切なのは障害があるかどうかではなく、弟がより楽しくこの社会で生きていくよう、まわりが理解し、サポートしていくことだと思います。

私は弟がいなかつたら発達障害を持っている人を白い目で見ていましたかもしれません。発達障害について何も知らなかつたころ、母に弟がADHDであることを知らされました。弟がみんなと違う、普通ではないことが受け入れられませんでした。ですが今は、共通する普通は存在しないと思っています。一人一人違う性格や個性を持っているので、同じ人間はいません。同じ人間はいないのに普通を定めるのは不可能だと思います。自分の中の普通を人に押しつけるのは良くないと思った経験がいくつあります。自分の中の普通を基準に考えてしまったら、相手のことを理解するのは難しくなると思います。誰もが幸せに暮らせる社会の実現は困難ですが、そんな社会に近づくことは可能だと思います。必要なのは、自分の価値観や普通の基準を人に押しつけず、相手を認めることだと思います。

発達障害は決して悪いことではありません。AINシュタインやニュートンは発達障害だったといわれています。発達障害を持つ人は、一つの物事に熱中して取り組む傾向があるようです。私の弟も今、ビートボックスに夢中になっています。誰かに強制してやらされているわけではなく、自分から、「楽しい」を見つけ出したのです。私は現状に満足して新たな「好き」や「楽しい」を探そうとしないことがよくあります。ですが弟は、自分で幸せをつかむ他人にはない能力を持っています。弟は少しづつ成長していると日々感じます。友達をたたくことはなくなりましたし、絵本を最後まで集中して聞けるようになりました。この成長は母が弟に向かい、理解しているからだと思います。物事は白か黒かだけでなく、グレーも存在することを弟から学びました。今の社会は正しいか正しくないかで判断することが多いと思います。ですが、本当に大切なことは、様々な視点から物事を見るということだと思います。これから弟は大きな壁にぶつかることもあるかもしれません。それでも、弟から学んだことを忘れず、向き合っていきたいと思います。