

1人1人が自立へ向かって、光ろう！

いっとうしょうぐう 一灯照陽

579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

1月 9日

生徒指導部

令和5年度 第14号

子供の写真の年賀状は
もうやめよ。
あんたのことが
知りたいねん。

○明けましておめでとうございます。

2024年がスタートしました！お正月といえば年賀状。皆さんは年賀状を書きましたか？統計によると中学1・2年生は4人に3人、3年生は2人に1人が年賀状を書いています。割合は減っていますが、SNSが発達している現代のデジタル社会で、わざわざ年賀状をつくって送る日本の文化が先生は好きです。手間と時間をかけて送ってくれるあたたかい気持ちがうれしいし、長い間会っていない人でも、久々にその相手のことを思い浮かべながらつくっている時間そのものが好きだからです。右の年賀状は「一筆啓上」の『友へ』をテーマに書かれたものです。短くてもすごく共感できます。

年が変わっても、クラスや高校や進む道が変わっても、他人の気持ちを想像した言動のできるあったかい灯中生であってほしいと願っています。

○今年は辰年！天高く、目標を立てましょう。

冬休みは充実したものになりましたか？皆さんは元旦にどのような目標を立てましたか？去年の集会で『失敗の三原則』（どんな話だったかは裏面に）という話をしましたが、その中で『目標を持つ』から人は頑張れるんだということを伝えました。【一年の計は元旦にあり】ということわざを聞いたことがあると思います。このことわざの由来を調べてみると…



毛利元就の言葉から

一代で中国地方を制覇し、天才的な知略で有名な戦国大名である毛利元就が語った言葉として「一年の計は春にあり、一月の計は朔にあり、一日の計は鶏鳴にあり」があります。朔は「ついたち」と読み、月の初めのことです。また鶏鳴は「けいめい」と読み、鶏（にわとり）の鳴き声のことから一番鶏が鳴く早朝のことを指す言葉です。毛利元就の言葉は、一年、一月、一日それぞれの最初のときこそが目標や計画を立てるべきときであるということを言ったものです。



由来を知ると、目標を立てて、それに見合った正しい努力を実行していくことが、『自立』につながり、自分の人生を形成していくことになるのだということが分かります。まだ2024年は始まったばかり。「思い立ったが吉日」という言葉もあります。新しい一年に何を頑張るのか、どんな大人になりたいのか、しっかり目標を決め、やるべきことに精一杯取り組み、自分の将来に向かっていきましょう。

1月の生活目標 新しい気持ちで良い印象を！～自分からあいさつ・整理整頓～

○第一印象って大事でしょ！

第一印象は3~5秒で決まり、その効果は2年も続くそうです。ということは最初に「ちょっとこの人いいな」と思ってもらえたなら、イイ印象や関係が長く続けられます。当然これは、高校入試や就職の面接やプレゼンテーションをする際にも言えます。ある大企業で、新入社員を採用する面接官をしていた先生の兄に聞くと「だいたい全体の7~8割程度は面接のはじめの数分で合否は決まってしまうなあ。笑顔で元気なあいさつ、清潔感のある髪型や着こなし、質問をしっかりと聞こうとする仕草…会社の仲間や他の企業と協力して、お客様を相手にする仕事やで、そういうコミュニケーションとか第一印象って大事やろ？」と言っていました。また、先日、美容室をコーディネートしたり、リサーチしたりするために、全国の2000以上の店を見て回った美容師の方に話を聞く機会がありました。

先生「結局、2000店の中で一番売り上げの多かったのは、どんな店だったんですか？」美容師の方「まずは店の中が隅々まで整理整頓されていて、店の外の敷地には葉っぱ1枚も落ちていない！それとすべてのスタッフがお客様に積極的に近づいていて、笑顔のあいさつとコミュニケーション。会計の終わったお客様と駐車場まで行き、お客様の車が見えなくなるまで見送る姿。それをスタッフ全員が徹底してやりきるお店だったねえ。そのお店の売り上げといったらもう…」大人でも、いや大人だからこそ、第一印象を決定づける要素である【あいさつや整理整頓】を大切にしているんですね。そんな習慣を持った人や会社には、いい未来が待っているのかもしれません。

ということで、今月の重点項目は、★自分からあいさつをしよう（自分から積極的に笑顔であいさつしよう）

★整理整頓を心がけよう（自分の場所・みんなの場所の区別をしっかりとしながら）

【保健室から】

“笑う”だけで、心もからだも元気アップ↑

“笑う”と他にもいろいろないいことがあります

脳の働きがよくなる 血液の流れがよくなる

自律神経のバランスがよくなる

ストレスの解消になる

幸福感がアップする

わたしたちの体内には、全身をパトロールし、ウイルス感染細胞やがん細胞を見つけ次第、攻撃する「NK細胞」が50億個も存在しています。NK細胞を元気にするのは、わたしたちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受けとると元気をなくします。

大笑いしなくとも笑顔だけで効果があるそうです。

【灯中っていいねパート7】



先生が部活で外周を走っていたら、学校の周りのゴミの多さにビックリしました。マスクやペットボトル、家具まで…。次の日の朝、グッとまわってゴミ拾いをしようとしたら、男子3人組が「一緒に拾います！」と付き合ってくれました。気持ちのいい男達だ。

1月の完全下校時間 5時30分

※路面の凍結や降雪がある場合、路面に雪が残っている場合は、自転車による登下校は禁止しています。自転車通学の解禁および再禁止の際には緊急メールでお知らせします。→



『失敗の三原則』

部活の大会、テストや受験、恋愛や人との関わり…勝ちたいし、うまくいかせたいですよね。きっと誰でもそう思うはずです。できれば「失敗はしたくない」よね。そんなみんなに、【失敗の三原則】を紹介します。これは「こうすると、物事に失敗するよ（失敗する可能性が高くなるよ）」という3つの原則です。

先生が広島大学の学生だった時のことです。先生は広島カープ（プロ野球）の大ファンで、広島市民球場のスタン

ドでビールを売るアルバイトをしていました。アルバイトをしながら、大好きなカープの選手や試合も見られる…とっても楽しかったことを覚えています。ある日、ひょんなことからカープのバッティングピッチャー（打撃練習用の投手のこと。プロの世界で活躍できず、選手としてではなくスタッフとしてチームに残る人も多い）と仲良くなり、「一緒に飲みに行こう！」となりました。彼は甲子園に出場したチームのエースとして、期待されながら入団したピッチャーでしたが、活躍することができず、プロ野球選手としては、チームから解雇されてしまったそうです。広島市民球場近くの居酒屋での彼との会話を、今でもよく覚えています。

大学生だった先生「なあ、お前はまだオレと同じ年だし、『もう一回プロで挑戦したろ！』って思わんの？」

彼「うへん…ないなあ。あのな、今思い返すと、オレはプロ野球の世界に入ったことで満足してもうたんよ。

成功する選手の目標というのは『プロの世界に入りたい』じゃなくて『プロの世界で活躍する！』なんよ。

やっぱり目標が高いし、すっげえ努力しとるけえ成功するんよ。引退する最後の年に、球団の偉い人から

【失敗の三原則】っていうのを聞いてな。それを聞いたら、『だから自分は失敗したんかな…』と思ったわ。」

先生は、その【失敗の三原則】の内容を聞いてみました。

- ◆<目標をもたない>（プロの野球選手になるのが夢だったから、夢が叶って目標がなくなったこと）
- ◆<正しい努力をしていない>（目標が見失ったから努力しない。目標に見合った努力をしていなかったこと）
- ◆<失敗を他人のせいにする>（自分の失敗を、他人のせいにすること。『あの人のせいだ』と指さしても（実際に指を人に向けて指しても）、中指から小指までの3本は自分を指している。）



いかがでしたか。これが【失敗の三原則】です。ということは、紹介した3つの原則の正反対のことをすれば、「失敗しない。成功する（可能性が高くなる）」ということになります。正反対を考えてみると・・・

◇<目標を持つ>（明確に、実現したい高い目標を持つこと。目標があるから人間はがんばれます）

◇<目標に見合った努力をする>（中途半端な努力はダメ。目標を達成するために、正しい努力に全力を尽くす）

◇<失敗を他人のせいにしない>（失敗した自分にとことん向き合って、次に生かすこと）

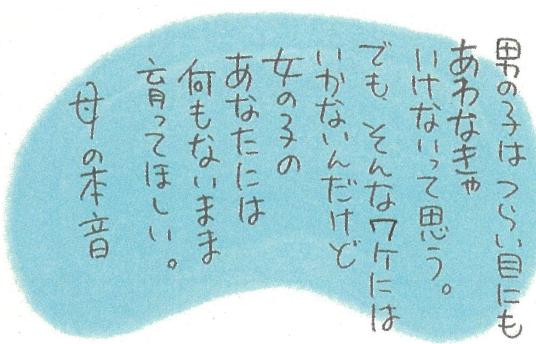
これは【成功の三原則】と言えます。これは大人だって使えます。先生も困ったとき、うまくいかないときには、これを思い出します。

*

○保護者の方々へ・・・

人にとって『失敗』という経験は、じつは「思いどおりに進めた」ということ以上に大切なことなのかもしれません。長く生きている私たち大人は誰でも、願ったとおりにならなかつたことを経験しているはずです。そして、「そういう経験が実は大切だった」「その経験がきっかけで新しい道を発見できた」と思い当たるのではないでしょうか？

私も4・6・8才の子どもを持つ親です。親は、できれば子どもが「痛み」を経験せず、かつ心豊かな人間に育ってほしいと願います。でも、だからこそ私たち大人は、子どもたちが歩む道に転がっているすべての石ころを、失敗しないように1つ残らず拾い集めてしまうことはしないでおきたいなあと思うのですがどうでしょうか。



西原理恵子+母さんズ「あみ息子」
+父さんズ「あみ娘」（毎日新聞社）より