

1人1人が自立へ向かって、光ろう！

# いっとうしょうぐう 一灯照隅

581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

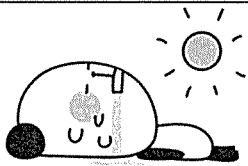
発行 福井市灯明寺中学校

9月 6日

生徒指導部

令和5年度 第7号

## 生徒指導部より



### 体調管理に気をつけましょう！！

○気温が30度を超える日がまだまだ続いています。各自で体調管理、熱中症対策を考えていきましょう。その際に…

☆早寝・早起き・朝ご飯！

生活リズムは体調に大きく影響します。これまでも、学校で体調不良になった生徒の中に話を聞くと、「昨日の睡眠時間が短かった」「朝ご飯…食べてない」という生徒が多くいました。もちろん朝ご飯などお家の方の協力が必要になる場面はありますが、みんなは中学生。自立をして、自分自身をコントロールして、生活リズムを整えましょう。これもタイムマネジメント力です。

人間には、自然に備わっているカラダの中の時計＝【体内時計】というものがあるそうです。これが狂うと当然生活リズムは乱れます。そうすると確実に、授業を受けても頭に残りにくくなるし、運動など活動のパフォーマンスも落ちます。

体内時計を狂わせるものは主に次の3つだそうです。

- ◆寝る前までブルーライトを浴びている  
(電気、テレビ、スマホ、ゲーム機の光などを浴びること)
- ◆24時間何かとつながっている  
(夜遅くまで、SNSやゲームで誰かとつながること)
- ◆正しくない食生活を送っていること  
(朝ご飯を食べない、夜ご飯の時間が同じじゃない)

☆登下校について

特に徒歩で登下校している人は、日差しの強い日には、日傘や帽子などを着用してもよいです。決められた通学路を、可能ならば複数人で登下校するといいです。

○熱中症対策、着替えの幅を持たせるために、次のようにします。  
期末テスト後の9月7日(木)～学校祭終了までの登下校の服装を体操服でも可とします。また、着替えとして、部活動のTシャツもしくはワンポイントTシャツを着用してもよいこととします。

### 【地域の人から「灯中っていいね!」】

ここ最近、地域の方から学校へ、うれしい連絡が次々と入ってきます。

夕方、中藤小近くの公園でのことです。小学低学年の男子が下り坂で走って転び、両足を派手にすりむいてしまいました。すると近くにいた中学生4人(男女2名ずつ)がすぐに駆けつけ、小学生を水道まで運んで「しみるけど頑張って!」と優しい声かけをしながら治療してあげていました。

1人は近くの薬局に絆創膏を買いに走り、貼ってあげていました。こんなに優しくて勇気のある行動ができる中学生に、心から感心いたしました。もしも生徒さんが特定できそうであれば、4人の学生さんに、温かくうれしい気持ちにさせてもらえたお礼をお伝えください。

下校中の灯中生に「おかえり。熱中症に気をつけてね」と声をかけたら、その生徒は「ありがとうございます。気をつけます。さようなら!」とすごく礼儀正しくて、元気がもらえました。

夏休み中に中2の男子3人にとっても親切にいただき、とても感謝しています。高柳の公園がわからず困っていたところ、親切に教えてくれ、最後まで見届けてくれたのがとても助かりました。

☆番外編(朝の生徒玄関で、先生が話を聞きました)

登校中に自転車ごと用水路に落ちてしまった生徒がいました。そこを通りかかったある3年生男子が、用水路に入り、自転車を用水路から出すのを手伝い、ケガがないか気づかってあげていました。(この2人はお互い知っている間柄ではなかったようですが)ある3年生男子はズボンも靴下もビチョぬれですが…男前です

番外編も含めて、中学生というより「人」としてすばらしいことだなと思います。先生は、爽やかなあいさつや素直に「ありがとう」が言える人、人の痛み(特に心の痛み)を分かってあげられる人が好きだし、自分もそうありたい、といつも思っています。それを自然にしている灯中生のお話を地域の方からも聞いて、とてもうれしかったです。灯中っていいね!



### 【先生のらくがき帳】

学校祭(15・16日)が近づいてきました。学校とい大きなイベントだし、とくに3年生や執行部は、夏休み前から準備してきているので、自然と力も入りやすね。学校祭のテーマである『開花』にちなんで、新たな才能を発揮したり、仲間と協力準備したことが、うね花開くといいですね。右の詩は数年前の灯中3年生が書いたものです。詩を書くのが好きな生徒で、この詩からは、3年生の努力とがんばりが想像できます。→ウーハ

P.S. 優勝旗を渡されたかった  
次の日、ペンと紙が必要品になったとき。  
めてたし めてたし  
そして本番にのぞんだのだった。  
体育祭が終わったとき僕の声は「え」と「お」の段が出なかった。

リーダー苦悩の日々 中3男子  
大会前日、僕はのどの調子が悪かった。その理由は、全体練習のとき大きな声をバンバン出していたからだ。その日、僕はいつものように大声を出した。その瞬間、僕ののどに亀裂が走った。だが僕はそんなことを忘れて出し続けた。「黄組! : : :ゴホゴホ」家に帰って風呂の中で小さな声を出したら、自分の声が松田優作になっていて、少しうれしかった。というのウソで、ビビった。かなりビビった。僕は今日は寝ないでおこうと思った。寝てしまうと、声が出にくくなるからだ。だが余裕で寝た。(マンガの読みすぎで疲れたから)

何のために努力するのか、何のために学ぶのか、何のために競争するのか、という問いに対する「ひとつの答え」  
じゃあいいなーと考へさせらばしょう作文を紹介はす。みんなと同じ中学生が書いた作文です。  
教師として、親として、俺にはいいものだなーと先生にとっても印象深いものです。ぜひ読んでみてください。

## 「競争に意味はあるのか」

今回のオリンピックが開催されるオーストラリアには、アボリジニと呼ばれる先住民がいます。イギリス人が移住し開発を進め、発展した都市や郊外の住宅地には、住みよい自然条件のそろった海岸沿いに集中し、オーストラリアの中央部は今も手つかずの荒々しい厳しい自然が残っているそうです。アボリジニは、そこで今も限りなく自然のままに暮らしている人たちです。長い旅をするときでも、彼らは食料を持ち歩きません。作物を植え収穫したり、食料を得るために家畜を育てたりすることはしません。その日の糧は自然から与えられると確信して、焼け付くような荒地をただ歩くだけなのだそうです。食べ物が現れた時には、時間に関係なく口に入れ、ここで一口あそこで一口食べる。ある時に食べる、ない時は食べないで過ごすそうです。それでも自然は、彼らの望むものを望む時に与えてくれるのだそうです。

ある白人女性が、アボリジニの人たちと長くて厳しい旅をすることになり、いろんな不思議な体験をしたのですが、その体験談の中で、アボリジニが語った一言に、私はドキッとしました。白人女性がアボリジニに「みんなで一列になって全力でかけっこをしよう」と提案し、『一番速い人が勝つ』ゲームだと説明すると、アボリジニはこう言ったそうです。

「だけど、一人が勝ったら、残りのみんなは負けるんだらう。それは楽しいのか？ゲームは楽しむためにあるんだよ。どうしてみんなでそんな競争をするんだらう。何のために？その習慣は、よくわからないよ。あなたの国では、それでうまくいくのか？」

ハッとしました。よく考えてみると、私の生活の細々とした出来事すべてが、大小様々な競争で成り立っているように思えてきました。スポーツも勉強も、おしゃれや友情の深ささえも、「他の人より優れている、良いものをたくさん持っている」力比べに過ぎないように思え、ショックを受けました。

ゲーム、じゃんけん、宝くじなど、他愛のないことでも勝負に勝つということは、単純にうれしい気持ちで満たされます。負けると悔しい思いをします。なぜでしょう。なぜ勝つとうれしいのでしょうか。その喜びに何の意味があるのでしょうか。勝つためのスポーツですか？人生の成功者、勝利者になるための勉強ですか？かといって、アボリジニの人たちが努力をすることなく、ただ仲良く足並みをそろえて暮らしているというわけではなく、日々向上を目指しています。彼らの言う向上とは、自分が人や自然に対してどれだけ貢献できるか、その才能を見つけそれを誇りにして磨いていくことです。「道具づくりの名人」「鳥の心を読む名人」「歌の名人」など、自分で他の人に役立つことを見つけ、その達人を目指すのです。そして彼らは、仲間の才能とその向上を祝う会を、たびたび開きます。自分の才能が向上したと判断した本人が、人々に祝ってくださいとお願ひし、みんなでその向上を同じ喜びの心で祝うのだそうです。人の役に立つ才能を磨くことが喜びであり、それを一緒に喜び祝う人たちなのです。そこには勝ち負けも優劣も、おごりもねたみもありません。本人の努力と向上が、本人のためだけならば、その喜びも本人だけのもので、そこには何の意味もありません。競争に勝った自分を自分でほめて、そこで終わりです。今の私たちの生活は、全てに競争心があり、自分のための力をつけているのではないのでしょうか。人より優れていることを誇りとしている。学校での勉強も、自分ためだけに……。人の上を目指す心は、誰にでもあります。そういう心だけを持ちながら、人の役に立てると思いませんか？自分の才能をアボリジニのように、人のために使うことができますか？競争に勝つという喜びではなく、他の人に役立つことがうれしいという気持ちのもとにあり、そのための努力と向上なら、その喜びはみんなのものになり、うれしい気持ちが自分の他人の間で響き合います。

競争から降りる勇気はありません。友達もみんな一生懸命走っているからです。一緒に走ってたいです。けれど、学校での勉強が、自分の才能の発見と上達の訓練のためにあるんだと、人はそれぞれ違った才能を持ち、そこに優劣は全くないと確信できるなら、勉強も今のように苦痛なだけのものでなくなると思います。私にも、人の役に立てる才能があること、大人になった時、人や自然のために努力している自分がいることを信じて、私は今を一生懸命努力し、前へ進んでいきたいと思ひます。

この中学生の作文、最後の段落は読んでドキッとします。たぶんか共感できすぎて、泣きそうにもなってます。学校祭の順位も、テストの順位も、将来の就職先も……1位になたり、周りから「すごいね！」って言われたい気持ちも理解できます。でも、その先には、また違った大切なものさしと、努力できるエネルギーがあんまりないかなーと思ひるのであす。どうでしょうか。