

1人1人が自立へ向かって、光ろう！

一灯照隅

572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 8日

生徒指導部

令和6年度 第16号

○明けまして おめでとうございます。



元
気
か。
賀
春。

元旦の手紙の束に、今年もきみは、英語のほかはもうおぼえていない北の友人からの一枚のはがきを探す。いつもの乱暴な字で、いつもと同じ短い言葉。

二人の少年は、それから二度と会ったことがない。やがて古い鉄橋の架かった川のある街を、きみは南へ、かれは北へと離れて、両手の指を折って開いてまた折っても足りない年々が去り、きみたちがたがい手にしたのは、光陰の矢の数と、同じ枚数の年賀状だけだ。

古い鉄橋の架かったおおきな川のそばの中学校で、二人の少年が机をならべて、三年を一緒に過ごした。二人の少年は、英語とバスケットボールをおぼえ、兎の飼育、百葉箱の開けかたを知り、素足の少女たちをまぶしく眺め、川の光を額にうけて、全速力で自転車を走らせ、藤棚の下で組み合って喧嘩して、誰もいない体育館に、日の暮れまで立たされた。

賀
状

長
田
弘

2025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るそうです。割合は減ってきていますが、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、年賀状をつくっている時間そのものが好きだからです。上の詩の「二人の少年」も同じかもしれません。「古い鉄橋の架かったおおきな川のそばの中学校」なんて、まるで灯中のようにです。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灯中生であってほしいと願っています。

1月の生活目標「自分から」「元気に」あいさつ！～新しい気持ちで良い印象を～

○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」と思ってもらえたら、いい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、お客さん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さんに積極的に近づいていって、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さんと駐車場まで行き、お客さん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ない。

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】試験直前！緊張をほぐすコツ

～試験前夜～

ぬるめのお風呂に入ると、副交感神経が働いて脳がリラックス。体温が下がると眠くなるので、寝る2～3時間前の入浴がオススメです。

～試験当日～

- ① 腹式呼吸は緊張をやわらげます。
 - ・ ゆっくりと口から息を吐く
 - ・ 吐ききったら鼻から息を吸う
 - ・ 息を止める ※これを落ちつくまで繰り返します
- ② ツボ押しでリラックス。
親指と人差し指の付け根のくぼみを少し強めに押すと緊張がほぐれます。



手の甲側

【先生のらくがき帳】

この時期になると、よく思い出す生徒がいます。以前担任していた2年生の男子です。1月に先生のところに来て…

男子「先生、オレ転校します、フランスに。」

先生「あ!？なんやってか!?どういうことや?」

男子「サッカーうまくなりたいんで。将来プロになるために、サッカーが強いフランスに行くんです。」

先生「ちょ、ちょっと待って待って…フランスに身寄りはいろのか!?どこに転校するんだ!?お前、フランス語しゃべれるんか!?!」

彼はフランスに身寄りは無く、正真正銘1人で行く

こと。フランスの公立中学校に転校すること（日常授業はすべてフランス語で!）。知っているフランス語は「ボンジュール」のみ…

そんな中2の彼は、2月にフランスに旅立っていきました…



(ほんとに1人でフランスへ旅立った中2の男子。ちょうど1年後に、彼から先生に、クラスの仲間に手紙が来た。)

明けおはようございます。今年もよろしくおねがいします。
(今頃、年明けのあいさつなんて、おかしせん)
元気にやっていますか、僕はバリバリ元気です。
フランスは少少温かくなりつつありますが日本はどうですか。
今年、フランスの冬は寒くなかったです。
今はフランスのパリから少し出た所にある Auneuil cachan
(ヌーヴルカサン) という町に住んでいます。いい町です。
冬に、道の両脇や至る所に、綺麗なイルミネーションが
施された時は、感動しました。交通は不便ですが、
一応、家から200mくらい行った所に「RER」と言う
電車が通っていて、パリには30分で行けます。
治安もそれほど悪くはありません、と言うよりもいいですね。
夜一人で平気で歩けます。しかし油断はできません。
この町に住んでいる僕の友達で、バイク乗っている時に
前方からバイクを持った黒人に襲われて、ヘルメットが
物々になったと言う話を聞きました。もう、この町の
学校で起こった事件などもありますが(僕はこの学校には通ってはい
ない)。阿呆な白人が遊び半分でアフリカのガキからズボン
奪い取ったんです。そしてそのアフリカのガキの兄貴が
アフリカ切っちゃって、その白人の耳を削ぎ落としてやって
続きます。たが知らないけど、まあ、背すいかに
いってあるような事件があるわけだから、まあ、僕は
すばしい。ここから逃げ切る自信あるんですけど。

まあ、そんな感じの町に住んでいます。近くにはグラントと
あるし、スーパーマーケットもあるし、僕は気に入っています。
そして、学校なんですけど、家から50分くらいの所に
あります。2回のバスの乗り換えで登校しています。
コンクリートでできた3階建ての殺風景な校舎です。
生徒は200人程度と別に多くもいません。
毎日9時から授業が始まります、始業ベルの音が
何とも言えない。各授業の教室が決まっています
毎回移動するからめんどくさい。休み時間は2時間目
が終わった後と、昼食の後だけである、奇妙な休み
時間だ。なぜか全校生徒が中庭に集まら
れて何をいこうとするのでもなくみんな好き勝手にしゃ
べったり、サッカーしたり。最初はかなり戸惑ったが
今はもう慣れた。しかし雨の日には外に出されるの
は僕も開口だった。昼食は食堂で食べる。
毎日午前中3時間が終わったら、学食の前の廊下
で生徒達が並ぶ始まる。飯の内容はパンと
チーズ。それ以外は毎日変わる、おいしい日もあるが
まずい日も結構にある。日本の給食が食べたい。
あーあー。教科料については日本とそう
変わらない。毎日フランス語は2時間ずつある。
そう言えば、フランスの学校は、校則は無に等しい。

髪の色が！ピアス！タトゥー！なんでもありです。
ちなみにバイク乗っている奴も。友達が多かったです。
彼の名は「ローガン」。僕はローガンと呼んでいます。
11歳にして身長174cm 黒人です。可能です。
け、こういい奴です。前に仲間を借りてこわしてしま
いました。あいつは笑って何も言いませんでした。
ほかにも個性的な子がたくさんいます。グループは
ありません。11ヶ国から集まって来た奴らだから。オレは
まだ、フランス語もうまいうわけじゃないんで、
フランス語をしゃべれないフランスに入れられてさ。
白人で美人な女の子がいます。ルーメン人にも
可愛い子がいます。まあ、おもしろいフランスです。
先生方もおもしろい人ばかりです。
おもしろい学校に入れてうれしいです。

日本の学校はどうですか、もう受験シーズン真っ盛り
ですね。みんな受かるようがんばって下さい。
ってまあ、僕もこんな事言ってる場合じゃないんだけど

ああ、君達、そんな目で僕を見るのはやめ給え。
僕だってこっちで死ぬ気でサッカーやってるんだから
えへ。

サッカーについて書きます。今は順調ですね。
ただ、今の時期、西欧と東欧人の体格差が
はっきり出て来ます。僕も今は172cmくらいの身長
ですけど、小さい方になりつつあります。
練習は週に3回あります、火曜日、木曜日、金曜日
そして、日曜日に試合があります。
火曜日はフジカル面の練習、水曜と金曜日は
主に戦術的な練習です。とにかく激しいのは
確かです。僕も一、二度小さいけがをしてしまいました
とにかく休む面、フジカルをもっと鍛えなければ
ついて行けません。毎週月曜日の練習は
嫌で嫌では様々ない。トラウマをやらせ目一杯
走らせる。とにかく疲れて疲れて。
まあ、今に見て下さい、フランス人なんて吹くと飛ば
します。今にTVでオレがジョージ・ジェンが主役
の所、見えるようになりますよ。えへ、
それでは、失敬。

2005年1月1日

この生徒が、この先どうなるのか...
興味があるなら、先生に声をかけて下さい。教えてあげます。
人生は選択の連続です。勇気と覚悟をもって選ぶ、決めます。
そんな中で結果を受け止めて、そこからがんばる人は、
右のおばちゃんみたいに、いい笑顔でいられますよ。

らくがき帳



本当は、選択した結果に、大きな意味はないのかもしれない。
なにを選んだとしても、結果の良し悪しは誰にもわからない。

大事なことは、なにを選ぶのか、ではなく、選んだ後どう
生きるか、だ。

物事を明るく受け止めて、ひたむきに頑張る人は、なに
を選んだとしても、結局、「これを選んでよかった」と笑
うのだから。

「人生の地図」(高橋歩より)