

上中通信

令和5年度重点目標 互いを尊重し、聴き合い、学び合い、育ち合う生徒の育成

学校だより 11号

令和6年1月19日

発行:上湧別中学校

当たり前の日常こそ宝 ～ 生徒の皆さんへ ～

湧別町立上湧別中学校 校長 綾部 雅一

新年早々、テレビで衝撃的な光景が目飛び込んできました。「令和6年能登半島地震」の映像です。大きな揺れとともに津波が町を襲いました。建物が広い範囲で倒壊し、火災が発生。地割れや土砂崩れで道路も寸断されました。救助の手が届かないため、建物の下敷きになった方のご家族がなす術もなく果敢と立ち尽くす姿が映りました。幸いに命が助かった方々も、電気や水道などのインフラが破壊され、避難所や車中での生活を余儀なくされている方々が多くいます。

当たり前の日常がなくなる、ということ想像したことがあるでしょうか。2018年胆振東部地震の影響により、北海道全域が数日間に渡って停電したことがありました。私たちの地域でもいつ、どんな災害が起きるかわかりません。世界に目を向ければ、ロシアとウクライナ、イスラエルとパレスチナ自治区ハマスなど、紛争が絶えません。日本や周辺国にも有事が起きないと断言することはできません。当たり前の日常というものは、いつでも私たちが想像のつかない形で失われてしまう可能性があるのです。

1月2日には羽田空港での重大事故が発生しました。奇しくも女満別空港で事故のニュースを耳にし、私自身も間接的に被害を受けることとなりました。残念ながらこの事故でも海上保安庁の方々の命が失われてしまいました。能登半島地震の救援物資を運ぶための飛行機でしたので、地震さえ起らなければ命が奪われることはなかったということです。

悲劇が連鎖する中、旅客機の乗員乗客が全員無事に避難できたという奇跡的な事実を知りました。日々の「備え」と、いざアクシデントが起きたときの冷静沈着な「判断」と「行動」がいかに大切かということを感じました。しかしそれ以上に、能登半島地震の被害に遭われた方々の、「当たり前」に生活ができるということが、いかにありがたいことか」と語る声が、私の心には深く刺さり込んでいます。当たり前の日常こそ宝(大切にすべきもの)だと伝えてくれている気がしました。

私たちが日々を当たり前で生活することができるのは、育ててくれる親がいるから、というだけではなく、生きていくために必要な環境を整えてくれている社会の人々、地域の方々がいるからです。その恩恵を受けて生きていることを、ついつい忘れてしまいがちです。

自分のことだけを考え、周りの人々に迷惑をかけたり、嫌な思いをさせたり、危害を加えたりなどしている人のニュースも最近よく目にします。果たして人間とは、失わなければ気がつかない生き物なののでしょうか。決してそんなことはなく、大多数の人は日々感謝して平穏に暮らしていることと思います。そして、今回の災害や事故に関わり、今現在もさまざまな支援を行うなど、被害を受けた方々のために行動している人もたくさんいます。私たちは互いに助け合い、支え合うことで生きている、ということに改めて気づかされます。

私は、まずは自分自身が幸せで、余裕をもたなければ、周りの人のことを考えたり行動したりすることはできないと考えます。自分自身を大切にしたい上で、身近な人に「ありがとう」と感謝を述べる。自分さえよければ」という考えは捨てて、周りの人のためになることは何かを考えて行動すること。迷惑をかけたり嫌な思いをさせたりしないことなど、どんな小さなことでもいいから、自分にできることがあるのであれば実行すべきだと思います。やらずに後悔するより、やってみて反省する方が次につながるのではないのでしょうか。

最近、日本のスポーツ選手の目覚ましい活躍をよく目にします。優れた選手ほど、自分以外に目を向け、行動しています。凄いな～と感心しながら、何もできていない自分を情けなく感じる日々ですが、小さなことから挑戦してみたいと思います。

スキー授業がはじまりました

今年度は雪不足でスキー授業が実施できるか不安なところでしたが、先日の大雪もありなんとか五鹿山スキー場に雪が積もって、授業を始めることができました。体育の授業としてスキー場に行き、グループに分かれて学習を進めています。各学年全3回実施予定で、3年生からスタートです。順次、2年生→1年生と2月下旬まで続きます。休日にスキーやスノーボードに行っている生徒も多く、指導員の方に教えたい点意識して滑走する中でコツをつかみ、短時間で上達が見られました。初日は気温が高く、お日様もでていて、とても心地の良いスキー授業となりました。しかしこれからは雪国ならではの寒さや風の日もあるでしょうし、しっかりと防寒対策をしましょう。生徒たちにはスキー技術の向上とともに、授業を通して逞しく強い心も身に付けて欲しいと思います。また、今年度もスキー協会の皆様のご協力により、生徒へのご指導をいただけます。地域の皆様に支えていただきながらとても良い環境で教育活動を進められることに心から感謝したいと思います。シーズン通して怪我なく無事に終わることを願っています。



冬休みボケを解消しよう

北海道の冬休みは夏休み同様に長く、20日以上あります。とくに年末から年始にかけて続く冬休みは、その間にクリスマスやお正月などの大きなイベントがはいるため、家族で旅行にでかける、外出するなど外にでる機会も多いでしょう。また夜遅くまでゲームやテレビを見て夜更かしするなど日常生活のリズムが崩れることがあります。そのため冬休みが明けて登校しても「頭がぼーとする・体がだるい・集中力が落ちている」など、日常生活に支障がでるケースもちらほら。休みの間にリラックスしすぎると副交感神経が優勢になり、学校にいてもシャキっとしない状態が続くのです。ではどうやって解消したら良いでしょう。

1.運動をしてみよう

交感神経を活性化させるために有効なのが「軽めの運動」です。運動するといっても寒い季節なので無理に外出する必要はありません。室内でストレッチをするだけでも効果があります。朝日を浴びながら大きく深呼吸するだけでも違います。室内でラジオ体操をするのもよいでしょう。体を動かすことで血行を促進し、新鮮な酸素が体中にいきわたるイメージで運動しましょう。



2.朝ご飯を食べて体を整える



朝ご飯に食べるパンやお米には糖分が含まれています。脳は糖分をエネルギーにして活動するので、朝食に炭水化物を採ることは「脳を活性化させる、エネルギーを補給する」ことになり、授業での集中力アップに繋がります。また、納豆や魚、味噌汁などには豊富なタンパク質が含まれているので、体をつくり調子を整えてくれます。つまり朝ご飯は金メダル！朝ご飯をしっかり食べて「やる気」を取り戻しましょう！



日	曜	学 校 行 事	生徒会	日課	給食	部活	バ ス
1	木	職員会議、部活中止		5	○	×	14:30
2	金	全学年学力テスト	執行委員会	6	○	○	15:40 / 17:39
3	土	生徒会サミット					
4	日						
5	月	1年スキー		6	○	○	15:40 / 17:39
6	火	1年スキー、新入生体験入学		6	○	○	15:40 / 17:39
7	水		各種委員会	6	○	○	14:30 / 15:40 / 17:39
8	木	1、2年生参観日、部活中止		5	○	×	14:30
9	金	1年スキー		6	○	○	15:40 / 17:39
10	土						
11	日						
12	月						
13	火	高校連携入試、推薦入試		6	○	○	15:40 / 17:39
14	水	年度末反省会議①、部活中止		5	○	×	14:30
15	木	年度末反省会議②、部活中止		5	○	×	14:40
16	金	研修日、部活中止		4	○	×	14:40
17	土					×	
18	日					×	
19	月	フッ化物洗口、部活動中止		6	○	×	15:40
20	火	中高一貫合同会議		4	○	×	12:50
21	水	1、2年学年末テスト		6	○	○	15:40 / 17:39
22	木		執行委員会	6	○	○	15:40 / 17:39
23	金						
24	土						
25	日						
26	月	3年生つなぎ学習		6	○	○	15:40 / 17:39
27	火	フッ化物洗口		6	○	○	15:40 / 17:39
28	水		各種委員会	5	○	○	14:30 / 15:40 / 17:39
29	木			6	○	○	15:40 / 17:39

生徒・保護者の皆さんへ

心のホットライン



～望ましいコミュニケーションとは？Vol2～

前回はコミュニケーションについてお話をしました。今回はその続きです。

前回、自分の気持ちや考えを見つめる方法をお話したので、今回はそれを相手に伝える上で大切なことをお話したいと思います。



例えば・・・友達がしんどそうな表情をしていると感じているので「大丈夫」と声をかけたところ、

- A) 元気にこちらを見ながらニコッと笑い「うん！大丈夫！」と友達が返事をした。
- B) 顔色悪くうつむいてハリのない声で「うん、大丈夫・・・」と友達が返事をした。

みなさんは同じ「うん」「大丈夫」という言葉だけでもAの場合とBの場合では友達に対し違った印象をもつのではないのでしょうか。

- Aの場合・・・本当に大丈夫そう
- Bの場合・・・本当に体調が悪そう



というように判断が分かりますね。つまりコミュニケーションの上では言葉以外の視線や姿勢、表情といったものも大きな役割を果たしているのが分かります。

「目は口ほどにものを言う」ということわざがありますが、まさしくその通りですね。みなさんは普段どのように親・先生・友だちと話しているのでしょうか

たとえば

- 視線ひとつとってみても
- 目を反らせて横目で見ると
- 相手の目をジューッと見つめすぎる

→ 攻撃的

- 相手の目、話している口元を見つめる
- 相手の話を頷きながら聴いている

→ 相手に感心をもっている



また「真剣な話なのに、友だちが笑っていたから腹が立った」という言葉を教育相談で何度か聞いたことがあります。おそらく“笑顔”が大切という思いがあつての聴き手の行動なのでしょうが、悩みや真面目な話の際、行き過ぎた笑顔は「真剣に話を受け取ってもらえなかった」と話し手に受け取られてしまいます。言葉のみならず、視線・姿勢・表情といった非言語的な要素についても自分自身はどういったものを相手に伝えているか、一度みなさんも振り返ってみて下さいね。