令和５年度　第３号
７月２０日（木）

所沢市立美原中学校

学校だより No３

学　校　教　育　目　標
・進んで学ぶ生徒（知）
・心豊かな生徒（徳）
・たくましい生徒（体）

夏休みを有意義にする。３つのお勧めチャレンジ！

さて、いよいよ明日から夏休みが始まります。色々なことができる夏休み、色々やらねばならない夏休みと様々です。私は、この長期休暇（学校の授業が止まるときにできた時間）を有意義に過ごして欲しいと強く望んでいます。そこでお勧めのチャレンジを３つに分けてお話しします。

よく保護者の方から「夏休みを有意義に過ごす」ためには、どうしたらいいのかとよく聞かれます。今日、私が最初に勧めるのは、もっと根本的なことで、夏休みを有意義に過ごすエネルギーの源をつくる話です。私は、自分は、この夏休み「どのような自分になりたいのか」を決めることが一番重要だと考えています。これが最も行動や行為の源・エネルギーになるからです。これには、多くの例があるのですが、一つ挙げるとすると受験生が必死に勉強時間を確保し実行したり、高校見学等に行くなど、動き出させるのは、なりたい自分があり、求めている自分があるからです。この自発的なリズムに移行することができるのは、目標がはっきりしているからです。今までの夏休みの毎日で、だらだら過ごすことを後悔している多くの人は、自分で、その行動を決めているのに「なりたい自分（ビジョン）」を明らかにせず「どうせやったって」と負の思考の中に自分を置いてしまうからです。したがって、自分自身に期待せず刹那的に、夏休みの毎日を過ごし、本当に求める自分に近づくための行動や行為をしていないことが、ほとんどです。そして、後悔するという負のスパイラルになります。

このような行動や思考傾向にある人は、常に保護者や誰かの支配（支援ともいう方もいますが）による生活が成り立っている傾向が強くあります。ですから結果は、「人のせい」で終わってしまいます。「なりたい自分（ビジョン）」を持つことは、中学生には、難しいと思われる人もいるかもしれませんが、私は、中学生をそんなに、見くびっては、いません。思春期（場合によっては、反抗期）や人の目を気にして素直になれない人が、たくさんいるのは、よくわかります。そんな自分を表に出せない人は、自分は、自分に何を求めていて、どのような人間になりたいかを、まずは、自分自身だけでよいので見栄や体裁を外し、考えてみてください。（ここで同調圧力に負けないことは、大切です）ちょっと、どこかで一人になる時間をつくり、じっくり考えてみてください。

私の考えは、「実は、人は、誰でも良くなりたいと考えている」という出発点です。そして、「よくなりたい自分」を目指す、行為や行動は、途中でも十分修正可能です。

例えば、皆さんの年代でゲームをやるとき、時間の管理ができず、親との関係にひずみが出たり、保護者としょっちゅう衝突している人がいます。中には、「子どもがゲームに夢中で昼夜が逆転し、中学生として、やるべきことをやっていない、どのようにしたらよいか」という相談を受けるときがあります。もし、この生徒がｅスポーツでオリンピックを目指すという目標を立て、その人が人が変わったように時間や行動を管理しながら、長時間の練習時間でも家族や周りの人が納得する努力を一生懸命したならば、たとえオリンピックに出場できなくても、その人の存在や行為は、人に感動や勇気を与え、称賛とともに本人から周りへの感謝の声が生まれるでしょう。そして、その生徒自身も、その周りが自分に対する評価の変化を感じ、自信が生まれる経験をします。ここでは、わかりやすくするために、極端な例にしましたが、是非、自分の心の声を聴いて行動の源となる本気に「なりたい自分」を見つけてください。

もう一つの作戦は、「他人に流されやすい」とか、「自分は、意志が弱い方だな」と感じる人用です。そのような人は、「形から入るこの策」をお勧めします。塾へ行ったり、部活をしたりと時間的な拘束を受けることもいいのですが、まず一番大切なのは、起床時間です。規則正しい生活と言うと、堅苦しく聞こえるかもしれませんが、起床時間は、その日にできること、やるべきことの時間を確保し、様々な取り組みが可能になるからです。多くのことを可能にする大切な時間確保ができることが重要なポイントです。たとえ計画的に進んでいなくても、時間が確保されれば、「今日は、これをやろう！」とスタートしても、何らかのアクションがとれるでしょう。「起床による時間確保の方法でした。

三つ目が最後になります。「挨拶」です。この夏休み中に行えることの大切な一つです。先ほど話したことにも少し関係しますが、朝起きて、はじめて家族に会った時「おはよう」の挨拶をすることです。小学校では、できたことでも中学生になるとできないこともあります。家族は、一番身近な皆さんの支援者です。しかし、身内だから見えるお互いの粗があります。家族だから遠慮なく指摘したりすることも多々あります。注意を受けた時や思うようにならない時、表情や態度に出てしまい関係をこじらせることもあります。過ごす時間が長くなるほど、ありがちです。時間が解決してくれることもありますが、一日のはじめの挨拶が絶大な効果を発揮します。挨拶は、人の存在を認める行為なので、気まずい関係を早くリセットするために、身近で大変効果のある方法です。一回で効果を感じなくても、あきらめず続けましょう。

夏休みは、コミュニティが学校から家庭に移行します。学校での緊張感から解放されリラックスする気持ちは、よく理解できます。皆さんは、いずれ近い将来、学校という場所から離れます。親しい友達や小集団で過ごすことも多くなるでしょう。家庭では、自分の事だけでなく美原中で学んだ「ちょっと大人」の上手な人間関係のつくり方で接することができると家族が自分を見る目が変化し、自分や家族に心のゆとりや思いやりの時間が共有できます。きっと穏やかで有意義な夏休みの日々が送れると思います。

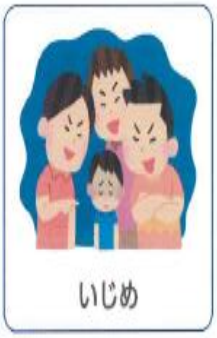
以上の３点が夏休みのお勧めチャレンジです。これらは、毎日の日常の話しですが、意識して行動しないと、なかなかできない現実があります。まずは、自分の行動から始めてください。もしも周りの誰も、実行した皆さんの努力が皆さんに伝わらなくても、実行している皆さんは、自分自身がこのことを認めてください。自分は、偽れないので、きっと心に活力がわき、有意義な夏休みになります。そして、必ず新学期に良いスタートにつながります。

以上 3 点をお話ししました。この夏休みに、内なる自分の可能性にチャレンジし、豊かな気持ちで新学期お会いしましょう。そして、誰一人事故に遭うことなく、全員がそろう２学期の始業式にしましょう。

また元気な顔を見せてください。　　１学期　終業式　式辞より

ヘルプミー・ハンドサインを教えました！世界共通です。

夏休みに先立ちまして、学校で生徒に伝えた「サイン」について再度お伝えします。最近の世の中では、多くの児童生徒の安全や安心を脅かす事件が発生しています。学校では、万が一を考え、生徒にヘルプミー・ハンドサインの「出し方」「気づき、助ける方法」について伝えてあります。自分が身柄を拘束されたり、電車の中で声を出せないが、自分に被害が及んでいて人に知らせたい」など、加害者に気づかれないように「助けてほしい」というサインは、これを「ヘルプミーハンドサイン」と言います。このサインの「出し方・出されたときの気付き助けを呼ぶために、再度ここでお知らせします。サインは、以下の内容です。



＊加害者に知られず助けを求める。

DV・痴漢 など

ヘルプミーハンドサインの動画は、ユーチューブ、ツイッター、フェイスブック、ティックトックなどで、詳しい内容を見ることができます。

ハンドサインに気づいたら

ハンドサインで SOS を発信している人に気づいた人は、サインを受け取ったことを伝える合図を送り返し、安心してもらいます。その上で、周囲の人と状況を共有し、必ずしかるべき人や機関に連絡します。