



赤穂東中学校
学校だより

校訓
遵明奉協自
法朗仕同主

若木

第 5 号
2021年 8 月
編集 校長 勝谷英策

学校教育目標

「高い志を持ち、学ぶ意欲と思いやりの心が充ちる生徒の育成」
～『志』高く、行動力と、やさしさのあふれる学校をめざして～

夏のおわりに

2年ぶりの夏休みが終わります。

今年の夏は、どんな夏だったでしょうか？

今、どんな気持ちで過ごしていますか？

「自分史上最高の夏だった！」と言えると良いですね。「9月もぶっちぎるぜ～！」とやる気満々で登校してくれると嬉しいです。

さて、「夏休みの宿題は、もっと早くやるべきだった」とか、「1学期の復習をしようと思ったけどやらなかった」などと後悔していることがある人はいませんか？

たとえば・・・

漢字検定2級に合格する。毎日30分対策問題集をやって1ヶ月で完全にマスターする

という目標を立てたとします。

2日、3日と過ぎるうちに、

- ・今日は試合前だから休養をとる
- ・宿題が多くて、宿題終わらすことが先！

と思うことが起こるわけです。

最初のうちは、「あ～、昨日、勉強しとけばよかったなあ。今日はやろう」と思うのです。

ところが、これが何回か起きていくうちに、

- ・休みの日は友達と遊ぶ方が大事
- ・今日は見たいテレビ番組があるから
- ・疲れているときは休む方がいい

など、その場その場でいろいろ、できない理由をつけて決めたことをやめてしまいます。

そして、やろうと決めても、いつもできないと後悔してしまいます。

「実行できない」から抜け出すには？

そんな人に、おすすめの対処法を紹介します。

原因は「計画」と「その時の判断」の差です。

その差を埋めない限りいつまでも同じ失敗をくり返すということです。

計画に無理がある場合は、計画を立て直せばいいだけです。

問題は、「その時には正しいと思った判断」が後で振り返ると「後悔する判断」になってしまうことです。

人は計画よりその場の判断に従いやすいのです。これは、やる気や根性ではなかなか越えることは難しいのです。「今は友達と遊ぶことが、正しい選択だ」と感じているからです。

そこで、おすすめの対処法です。

それは、「計画通りにやって、後悔してもいい」と決めることです。

その場の思いつきではなく、計画を信じる。

これは、結果を出している人に共通している行動原理です。最初から「痛みを受け止めるんだと決める」という方法です。

計画を実行して「よかった」「すっきりした」という達成感を脳に記憶していくわけです。

「やっておいてよかった」を増やしていけば毎日が必ず変わっていきます。

ただし、計画の見直しは常に必要です。自分の目指す目的に近づくことが理想です。方向が間違っているときは修正して、今日も、なりたい自分に一歩ずつ近づいていきましょう。

「レジリエンス」って何ですか？

日常使う言葉の中に、“あざ”とか“エモい”とか短縮された言葉や、スマホやSNSなど、カタカナやアルファベット言葉が溢れていて日本語を話しているのに、会話の内容がよくわからないことが増えてきたと感じています。

「おじさん」だからと笑って済まそうかと思ったりもしますが、**使える言葉の数が減ると考える力が落ちてしまう**ので、笑ってる場合ではありません。

ですが、少し前から取り上げられている言葉に**“レジリエンス (resilience)”**という言葉があります。横文字だけど覚えておきましょう。

回復力、弾力性という意味で、ストレスの多い現代社会において重要な力として注目されています。

「Resilience」の著者エリック・グレイデンズ博士は、「人がより善く生きるためには、**呼吸すること、眠ること、食事をする、愛すること。これにもう一つ、“困難と格闘すること”**だ」と言っています。

つまづかないこと、失敗しないことが良いように思いがちですが、「幸せな人生＝痛みのない人生」ではありません。強い体をつくるのと同じで、人は生きがいを感じる困難に立ち向かうことで心が強くなっていくのです。

今年の夏は

今年の夏は、オリンピック、高校野球、パラリンピックも観ましたが、毎週 TBS 日曜劇場「TOKYO MER」という医者とレスキュー隊の活躍を描いたドラマを観て涙していました。

「待ってるだけじゃ、助けられない命がある」何のために医者を目指したのか。きれい事かもしれないけれど、**幸せな人生には目的が必要です**。そのためには**どんな苦勞もいとわない**と思える覚悟も必要になります。



救急救命隊が命を張った救命活動をする姿は、一見、無謀な行為で、自分たちの命を軽んじているようにも見えなくもありません。

ドラマの最後に、司令室から「今回の死者はゼロです！」と告げられて番組が終わります。

そのとき、“武士道”という言葉が頭に浮かんできました。「葉隠 (はがくれ)」という江戸時代の書物に、「武士道と云うは死ぬ事と見つけたり」という一文があります。

この一文だけだと意味を取り違えてしまう人がいますが、その前には「**常に己の生死にかかわらず、正しい判断をせよ**」と説いてあります。このことから考えると、実際に死ぬことでは無く、戦 (いくさ) の無い当時の佐賀藩の武士たちに、本気さ、真剣さをもって生きていくことを教えるための言葉だと思います。

今だけ、お金だけ、自分だけ良ければ・・・と思っている人が増えてきたように感じる今の世の中ですが、いつの時代も変わりません。

日本は、私たちは、まだまだやれるし、諦めたりしない。そう思って毎週元気をもらって過ごした夏でした。

9月の行事予定

- 1日 (水) 始業式
- 2日 (木) 課題テスト
- 3日 (金) 課題テスト
- 16日 (木) 体育祭
- 20日 (月) 敬老の日
- 22日 (金) 部活アルバム写真撮影
- 23日 (木) 秋分の日
- 25日 (土) 市新人大会～26日
- 26日 (日) 修学旅行～28日
- 29日 (水) 3年振替休日