



学校だより

令和2・3年度東京都人権尊重教育推進校

清瀬市立清瀬第三中学校 11月号

〒204-0002 清瀬市旭が丘1-262

「こころ」の話 ～自分に対してできること、誰かに対してできること～

校長 梅木 仁

少しずつ日が短くなり、冬の訪れを感じる時期になりました。新聞のコラムから2つ紹介します。どちらもタイトルに「心」がついていて、精神科のドクターが執筆しています。なるほど！と参考になる内容だと思います。

まずはじめのコラム、タイトルは「こころの天気図」です。抜粋して紹介します。

『11月中旬となり、気温が下がってきた。夏には暑くてよく眠れなかった人の中にも、この季節はぐっすり眠れるという人が多いのではなかろうか。日本のように四季の区別がはっきりしている温帯に住んでいると、睡眠を含めて体調は季節によって変化する。大まかに言うと、夏は活動的で睡眠は短めになり、冬は活動量が落ちて寝床に入っている時間も長くなる。これは太古の昔からの生活を考えれば当然で、冬眠で冬を乗り切る動物も多い。工業化が進み、人間の生活スケジュールは季節と無関係になった。しかし季節の変化に応じた活動量の変化は、数万年来我々の遺伝子に組み込まれてきたことなので、そう簡単に変えられるものではない。季節の影響は心身の健康と病気にも及ぶ。冬場に日照時間が減り気温が下がると心身の活動も気分も低下し、夏になると比較的元気になる人がある。冬は元々休養の季節であることを知っておけば、健康を保つ上で役に立つことがあるだろう。新型コロナの大流行で高いストレスにさらされた人も多数おられるだろう。せめて、新規感染者数の減っている今だけでも、できる限り休養をとって、これからの活動に備えていただきたい。』

もう一つ、「ココロの万華鏡」というタイトルのコラムから、こちらも抜粋して紹介します。

『最近、意外なことがあった。医者になりたての頃の先輩と話す機会があったので「当時は今以上に失敗ばかりで、何ひとつなしとげられませんでした」と言うと、その人の口からこんな言葉が出たのだ。「そんなことないよ。患者さんの社会復帰のために頑張ってたじゃない。その姿を見て、感心してた人もいましたよ」そう言われて思い出した。たしかに20代の頃に勤めていた病院で、通院デイケアの立ち上げに力を入れていた時期があった。先輩に言われるまですっかり忘れていたのだ。そして「そんな昔のこと、ちゃんと覚えてくれている人があるんだ」と驚き、「みんなにダメだと思われてるに決まってる」という思い込みが恥ずかしくなった。これは誰でも同じなのではないだろうか。「私って何もできないな」と思いながら悪戦苦闘しているときでも、必ず誰かはそのがんばっている姿をちゃんと見ていてくれる。あるいは自分では気づかない点を「なかなかいいな」と評価してくれていることもある。そして、ひそかに応援してくれているかもしれない。

もちろん、できればそのときに言ってもらえたら、もっとうれしかっただろう。でも私のように30年後に言われてもけっこう心があたたかくなるんだな、とわかった。私もこれからは、後輩や大学の教え子などに、「あなたは以前、こんなことでがんばってたよね」「こんなところがあなたの長所だと思うよ」などと積極的に伝えていこうと思う。みなさんもぜひ、誰かに対して「私はあなたのがんばりをちゃんと知ってるよ」と伝えてあげてほしい。』

心（気持ち）というのは、目に見えません。他の人の心はもちろん、自分の心でさえ気づかない部分があるのです。気づかないうちに、体や心が疲れていませんか？“冬は休養の季節”だということをたまには思い出してみるといいですね。そして、自分に対しても誰かに対しても、そのがんばりや、長所に気付いたら伝えてあげてください。どんな小さながんばりでもいいですし、どんな方法で伝えてあげてもいいのです。がんばれる時は、一生懸命がんばり、疲れたなと思ったら十分に休養して、これからくる寒い冬も含めて、日本の四季を感じながら心の健康を保っていきましょう。



1年地域学習（川越）

11月2日（火）、1年生の地域学習（川越）が行われました。9月10日に実施の予定でしたが、新型コロナの影響により、見学施設の休館や昼食場所の確保など様々な課題があり延期となっていました。当日は晴天に恵まれ、11月でありながら外を歩いていると汗ばむほどの陽気でした。生徒たちは事前に準備した行動計画にしたがい、川越の城下町を散策しました。蔵造りの街並みや寺社仏閣、博物館など班ごとに見て回り歴史や文化について学んでいました。初めての土地で道に迷う班もありましたが、大きなトラブルもなく、ほとんどの班が時間どおりに本川越駅に戻ってきました。学校を離れ、地元の清瀬とは違う場所で、そこに住む人々との触れ合いを通じて、人のやさしさや温かさ、おもてなしの心など経験することができました。2年生での地域学習（東京）、3年生での修学旅行につなげるとともに、学校生活の中でも人を思いやる心をもって、生活してほしいと思います。



避難訓練（火災）

11月11日（木）に11月の避難訓練が行われました。今回は火災による訓練ですが、時間が8時31分、つまり登校直後に給食調理室からの出火を想定して行われました。生徒には事前に伝えない訓練でしたが、放送を聴き、ふざけたり騒いだりすること無く、4分20秒で校庭に避難を完了（整列、全校生徒・教職員の点呼を完了）することができました。災害はいつ発生するかわかりません。清瀬第三中学校では、1年間の訓練計画を立てる時に、様々な災害、場面や時間を考えて実施しています。どんな時でもあわてないように、「訓練は本番のように、本番は訓練のように」を合言葉に、訓練を真剣に行っています。これから冬に向かい、空気が乾燥し、火災が発生しやすくなります。また、寒さから暖房器具の使用も増えていきます。火の取り扱いに気を付けるとともに、こまめな換気を行い、安全に過ごしてほしいと思います。



人権教育講演会（ホーキング青山さん）

11月19日（金）の6校時、1年生で人権教育講演会が行われました。講師は昨年度に引き続き、車いすお笑い芸人、ホーキング青山さんをお願いし、ネタを交えた口演会を行っていただきました。これまでの車いすでの生活や、特別支援学校での様子、周りの人たちとのかかわり方について、普段聞く機会が少ないお話を笑いネタを通して学びました。障害のある方は社会生活において、生き辛さを感じている部分があります。しかし、前向きにとらえ人生を楽しんでいる人たちがいることも口演から知ることができました。同じ社会を生きる人としてどのようにかかわっていくかを考える機会となりました。



1 年地域清掃

11月26日（金）の6校時、穏やかな晴天に恵まれる中、1年生による地域清掃ボランティアが行われました。三中では、「自分たちが日頃お世話になっている地域に対して、何か貢献できることがないか。」と考え、毎年冬の初めの落葉の時期に1年生による清掃活動を行っています。清掃ボランティアを行うということで、東村山警察少年係の方にも参加していただき、一緒に活動をしました。旭が丘通りの歩道の上は、街路樹の落ち葉で歩きにくくなっていました。クラスごとに担当場所を分けて、落ち葉清掃を行いました。清掃で集めた落ち葉は、袋に入れ学校まで持ち帰りました。その数は全部で20袋以上になりました。その後落ち葉は、清瀬市に回収してもらい、腐葉土に活用してもらいます。40分程度の活動でしたが、歩道はすっかりきれいになり、とても歩きやすくなりました。きっと歩道を利用する地域の方も喜んでくれると思います。中学生は、大規模な災害が発生したときは、帰宅が困難となる保護者になり、地域活動を行う上で貴重な存在となります。助けてもらう小学生から助ける中学生に変わるこの時期、地域に目を向け、相互扶助の気持ちを養う良い体験となりました。



3 年人権教育講演会 (パラリンピック統括室 仲前伸治さん)

11月26日（金）の6校時、3年生を対象とした人権教育講演会が行われました。（公）東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会 パラリンピック統括室の仲前伸治さんをお招きして、『「多様性と調和」東京2020が目指す共生社会』というテーマで講演していただきました。東京2020パラリンピック競技大会の概要から始まり、オリンピックとパラリンピックの違い、前回大会と2020大会との比較などをお話されました。実際のパラリンピックの運営を通してのお話は、とても興味深く多くのことを学ぶことができました。東京2020パラリンピック競技大会は終了しましたが、一人ひとりの体験を、多様性を認めあう社会の実現へとつなげていくというレガシーは、今後も受け継がれていきます。そのためにどのような行動をしていけばよいかを考える貴重な時間となりました。



生徒の活躍

第33回伊藤園お〜いお茶新俳句大賞
(応募は小学校在籍時)

佳作特別賞
1年D組
佳作
1年C組

清瀬市健全育成委員会
「私の体験・主張発表会」

入賞
作文部門 2年C組
作文部門 2年A組

おめでとうございます。

学校評価アンケート

お忙しい中、学校評価アンケートにご協力いただきありがとうございました。

現在集計を行っています。今後、生徒にも同様の学校評価アンケートを行います。あわせて、授業評価のアンケートも行います。これらは、今年度よりG1GA端末を使用する形式になります。従来の紙によるアンケートでは集計に時間がかかりましたが、電子化することにより処理時間が大幅に短縮できます。

集計結果につきましては、後日、学校だより及び、三中ホームページでお知らせいたします。

これからの主な予定

12月

- 1日(水) 個人面談開始 9日(木)まで、給食後下校になります。
(部活動の再登校は15時30分以降です。)
- 6日(月) 全校朝礼 学納金引き落とし
- 10日(金) 専門委員会・中央委員会
- 13日(月) 生徒会朝礼 避難訓練
- 20日(月) 1・2年スキー移動教室保護者会
Ⅲ期時間割開始
- 22日(水) 研修会 給食後下校
- 23日(木) 大掃除 2学期給食終
- 24日(金) 終業式

1月

- 7日(金) 始業式 3学期給食始
- 10日(月・祝) 成人の日
- 25日(火)～27日(木) 1年スキー移動教室
- 26日(水)・27日(木) 都立高校推薦入試
- 30日(日)～1日(火) 2年スキー移動教室

