



# 道しるべ

道德通信

上尾市立太平中学校  
道德通信 第8号  
令和6年1月12日(金)  
発行者 校長 井浦 博史

## とげ

学校事務職員

わたしたちの目にとげはないか。  
わたしたちの言葉にとげはないか。  
わたしたちの気分にとげはないか。



初めてこの言葉に出会ったとき、この言葉からしばらく離れることができませんでした。

もとより自分で心づかぬ時のことである。まさかに、心づいてそんなことのありようはないが、ちらと光る目、ふと出る言葉、思わず動く気分に、自分でも心づかない峻烈（しゅんれつ）はないか。もとより瞬間のことである。直ぐ気がついて急いで取り直さずにはないが、しかし、とげはいつでもちょっと刺すものである。そのひと突きが、もう相手の皮膚を破っているものである。

これらの言葉は「育ての心」倉橋惣三氏によって残された言葉です。ただ、小さな子供に対してなら、これはおとなが気をつけるべき心構えですが、対等ならどうでしょう。

心に余裕がないとき、優しくなれないこともあります。相手に対して決して悪意等ないのにふとした視線、ふと出る言葉が、漂う空気が、大事なひとを傷つけるかもしれません。とげを発する自分と、とげに刺される自分と、どちらの自分もなりうるのです。

私たちはとげにさらされながら、今を生きています。鋭敏に感じる日、鈍感に感じない日、でも、せめて、とげを見つけたら、抜いてあげたいと感じる自分でありたいと思います。



## 『私の好きな時間』

学校事務職員

日々忙しく時間がすぎていく中で、疲労やストレスがたまった時に、私は半身浴をします。ゆっくり湯船につかり体の芯まで温まると、新陳代謝が高まりじんわりと汗が出てきます。半身浴には色々な効果があるといわれていますが、私はリラックス効果を実感しています。

リラックスすると、忘れていた事を思い出したり、良いアイデアが浮かんできたりもします。また、時間がある時には小説やマンガを読みながら湯船につかる事もあります。

私の普段の生活だと読書の時間をなかなかつくる事ができません。半身浴をしながら有効活用できて大好きな時間です。ゆったりとした時間を過ごし体も温まり、すっきりとした気持ちになります。自分の心に余裕ができると、周りにも思いやりを持って過ごせるようになって感じています。

皆さんも日々の生活で忙しく過ごしていると思います。スポーツ・音楽鑑賞・美味しい物を食べる・睡眠・友達とおしゃべり、色々なリラックス方法があると思います。自分に合った方法を見つけ大好きな時間をつくってほしいと思います。



# 「継続は力なり」

スクールサポートスタッフ

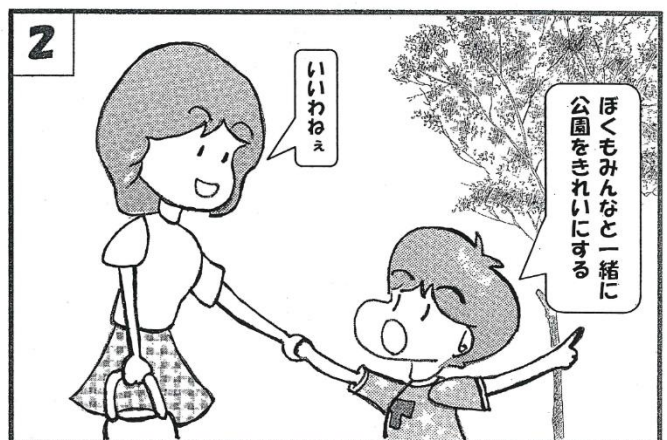
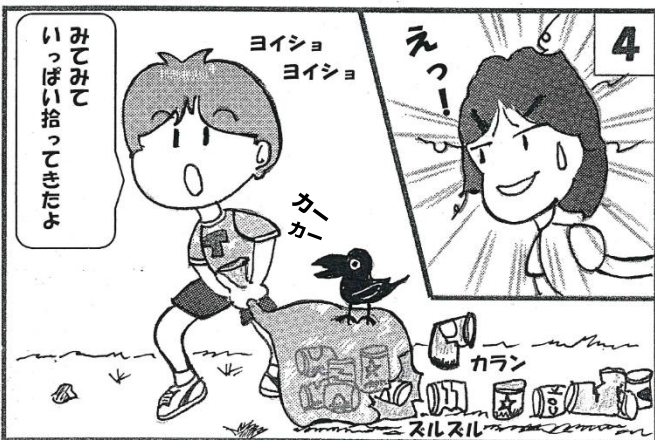
「継続は力なり」大人になるとつい忙しい日々を追われ毎日やりたいことを続けるのが難しいこともあります。(子育て中は特に切実に思います。)私には5歳の子供がいます。その子と毎朝絵本を5~10分一緒に交互に読むようにしています。それを3カ月続けたら一人で絵本が読めるようになりました。

学校や部活など忙しく過ごす日々のなかで隙間時間を作り、毎日5~10分続けてみて下さい。1年後には大きな力になると思います。それを10年、20年、30年と続けると、きっと自分の強みやスキルとして生かすことができるでしょう。

今からでも遅すぎるということはありません。勉強や部活以外の好きなこと、ずっとやりたかったけれどやっていないことはありませんか?長い人生何が役に立つかわからない、役に立たないと思ったものがいつか役に立つ日が来るかもしれません。「継続は力なり」これから小さくても色々なことに挑戦して継続してみてください。

## きれいだと心も気持ちも優しくなれる

学校用務員



皆さんは公園や公共施設など遊びに行く時があると思いますが、常にきれいになっていることに気付いていましたか?でも、実はそのきれいな環境は、誰かが毎日、一生懸命に清掃してくれているからこそ成り立っているのです。

みなさんが楽しく気持ちよく利用できるように、暑い日も寒い日も一生懸命環境整備をしてくださっている人たちがいるんです。そういうことを忘れないでくださいね。