

Before

After

道しるべ

道徳通信

上尾市立太平中学校
道徳通信 第4号
令和7年9月26日(金)
発行者 校長 宮田 純生

今の自分は相手にとってどう映る？

1 学年職員

「馬を水辺に連れていくことはできるが、馬に水を飲ませることはできない」

イギリスの古くから伝わることわざです。馬に水を飲ませるため水辺に連れていくのですが、馬が水を飲むかどうかはわかりません。あなたは馬になんて声をかけますか？

→ 「 」

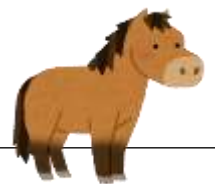
ですが、いくら声をかけたとしても水を飲むのは馬の課題です。馬の課題をあなたが達成することはできません。

他の例え話として、勉強することだとすると…

勉強するのは、勉強する人の課題です。誰かに「勉強しなさい！」や「宿題終わらせなさい！」と言われたらどうですか？ 「しかたないなあ」とやる人もいれば、やる気なくなっちゃう人もいるのではないのでしょうか。「言われたことをやらない人は性格が悪い」と思う人もいるかもしれませんが、性格は人それぞれ違います。心理学者：アルフレッド・アドラーの主張では、性格とは、「生まれつきの性質」ではなく「対人関係の解決のために身につけたもの」であり、「変える意思があれば必ず変えられるもの」とされます。

本人が変わろうと決心すれば、性格は必ず変えることができ、性格が変われば人生も変えられる。だそうです。

では今日、お家に帰ったらあなたは何をやりますか？



数字よりも心に残るものこそ、受け継がれていく

2 学年職員

10月17日(金)に今年度の体育祭が開催されます。太平中に勤務し始めて5年目になりますが、毎年少しずつ形を変えて開催されている体育祭の中で、変わることなく、必ず最後に行われる種目があります。それは3年生全員によるソーラン節の演技です。保健体育科の教員として体育祭を運営する中で、最も心に残るのがこの種目です。この種目に得点はなく、勝敗には全く関わりません。しかし、3年生は毎年、このソーラン節に最も多くの時間を注ぎます。構成を練り、動きを工夫し、オリジナルのソーラン節を作り上げていく。これまでのどの学年も、学年の雰囲気がよく出た、とても素晴らしい作品が出来上がります。素晴らしいのはソーラン節の踊りだけではありません。学年で気持ちを一つに合わせて組む円陣。代表生徒が学年の想いを背負って語る、支えてくれる人たちへの感謝や自分たちの決意。後ろから太平中の後輩たちが、正面から日頃支えてくれる保護者が見守るなか、体力も声も全力を出し切って踊る。そんな最上級生の姿が、体育祭のラストを飾ります。体育祭が終わった後や、体育祭の取り組みが始まる時期には必ず、「自分たちの代はこんなソーラン節にしたい」という話題が生徒からあがります。そうして、ソーラン節を通じて、先輩たちが作り上げてきた学年の一体感や行事に懸ける気持ちが、後輩たちに自然と受け継がれていくのではないのでしょうか。今の3年生もきっと、これまでの先輩たち以上に、見ている人の心に残る立派なソーラン節を披露してくれることでしょう。とても楽しみにしています。

体育祭は優勝が決まる行事ですが、得点にかかわらないこの種目が、なぜ心に残るのでしょうか。理由は「わかりません」。3年生は自分たちのソーラン節が終わったときに、1年生と2年生は3年生のソーラン節を目に焼き付けながら、「なぜ心に残るのか」を考えてみてください。今年の体育祭も、太平中の生徒全員で力を合わせて成功させましょう！

ウクライナについて

3 学年職員

「ウクライナ」という国は、みなさんもお存じかと思いますが、先日 NHK の番組で第2次世界大戦中のウクライナについて特集されているのを観ました。ウクライナは今でも「世界の食料庫」と呼ばれるくらい農業が盛んな国です。とくに小麦やトウモロコシなどの栽培が盛んで世界中に輸出しているそうです。第2次世界大戦が始まった当時は、ソ連（ソビエト社会主義共和国連邦）の一部でしたがナチス・ドイツの侵攻に遭ったそうです。首都キーウの街もドイツ軍によって破壊されドイツが占領しました。その数年後、今度はソ連が攻め込んで来て、ウクライナを取り返しました。そのときも首都キーウをはじめ多くの村や町が焼け野原になりました。どちらの国のときでもウクライナの人たちは農作物を搾取されたり兵士として駆り出されたりしたそうです。その後、ソ連崩壊に伴い 1991 年にソ連から独立して「ウクライナ」という国家になりました。

残念なことには戦争や争いごとはなくなりません。なぜ戦争や争いが起こるのか考えてみました。1つの理由として「よい暮らしがしたい」という気持ちかなと思います。私たち人間には向上心というものがあります。少しでも今よりもよい暮らしがしたいと思うものです。ですが、他人を不幸にしてまでもよい暮らしをしたいと思うのはどうでしょうか。みなさんはどう思いますか。



禁煙と生活習慣

アピースマイルサポーター

私は喫煙しなくなって（タバコを吸わなくなって）もう20数年過ぎ、喫煙していた期間とほぼ同じ年数となっています。当時1日1箱（20本）喫煙していた私でしたが、喫煙場所は現在と比較するとまだ多くありました。駅のホームをはじめ、人が出入りするところには必ずと言ってよいほど灰皿が置かれていました。その一方で、非喫煙者（タバコを吸わない人）が吸ってしまう副流煙が身体に悪影響を及ぼすことがテレビ、新聞で大きく取り上げられるようになっていました。また、市役所や公民館等の公共施設で喫煙するには、指定された喫煙場所で喫煙するということになってきていました。もちろん、学校も例外ではありませんでした。

このような社会全体の流れや喫煙が原因で喉の調子も悪かったこともあり、私は禁煙することを決心したのです。最初は、ニコチンが含まれている禁煙ガムの助けを借りて徐々にタバコの本数を減らそうとしましたが、情けないことに約3週間しか続きませんでした。意志が弱いからだと思いを切り替えて再度禁煙ガム作戦を実行したところ、今度は約1ヶ月半で挫折しました。それでも、何の根拠もないのに禁煙は達成できると楽観視していました。

禁煙と喫煙を繰り返しながら1年が過ぎようとしていた頃、私は今度こそと意気込んで新年の目標に禁煙を第1に掲げて元旦から実行しました。吸いたくなると、コップ1杯の水をゆっくり飲む、ガムを噛む、飴をなめるなどしました。会議や宴席をはじめ、パソコンに向かって仕事をしている時に吸いたくなるとトイレに立って深呼吸を繰り返す、ストレッチをするなどして気分転換も図りました。そして、禁煙を始めて約半年過ぎようとしていた頃、吸いたくなる自分自身を誤魔化しているだけでは禁煙に繋がらない。端的には、吸いたくなった時にその気持ちを何かで逸（そ）らすだけでは本当の意味での禁煙に繋がらないのではないかと感じ始めたのです。

しかし、それでは真の禁煙に繋げるには、どうしたらよいかは、なかなか思い付きませんでした。そこで、改めて自分自身を落ち着いて見つめ直すことにしました。その結果、日々の生活に喫煙が入り込んでいることにやっと気付くことが出来ました。真の禁煙には、改めて喫煙のない生活習慣の再構築が課題であることを理解したのです。具体的な取り組みとして、これまで仕事に喫煙場所へ移動して一服して自席に戻っていたのを自席で座ったまま数分ストレッチする。宴席でも吸いたくなると喫煙場所へ移動して同じ喫煙する人と一緒に一服するところをそうせずによくの人と対話するようにしました。

真の禁煙、即ちニコチンに依存しない新たな生活習慣の構築という課題克服は考えていた以上に大変でしたが、どうにか成し遂げることが出来ました。ただ、吸いたいと感じることが全くなり、過去の生活における喫煙場面のフラッシュバックがなくなるには、約3年も要しました。