



Before
After

道しるべ

道徳通信

上尾市立太平中学校
道徳通信 第9号
令和8年2月25日(水)
発行者 校長 宮田 純生



「おかげさま」の心

1学年職員

私は富山県で生まれ育ちました。冬になると、朝起きたら一晩で何十 cm も雪が積もっていることがよくあります。多い年だと大人の腰あたりまで積もります。年末年始は帰省をして過ごしたのですが、今年の冬は特に雪が多く、朝早くからスコップを持って、家の前や歩道の雪かきをしている人たちの姿をたくさん見かけました。母校の前を通ると、野球部の生徒たちが昇降口や駐車場を一生懸命に除雪している姿も見かけました。私の学生時代と変わらない光景でした。当時の私は、そのことを当たり前に思いながら生活していましたが、たくさんの人のおかげで安全に登校して、普通に学校生活を送っていたのだと、その光景を見て改めて実感しました。最近読んだ本の中に印象的な言葉がありました。「私たちの日常は、直接は会ったことのない『おかげさま』との縁によってできているのです。しかし、忙しさや当たり前になりすぎた日常の中で、人はついこの『誰かのおかげ』という感覚を忘れがちです。いま、こうしてたくさんのモノに囲まれて快適に過ごすことができるのも、家族がいるのも、友人がいるのも、職場があるのも、健康な身体でいられるのも、よくよく考えると、当たり前のことではありません。「いま」というこの瞬間のすべては、私たちのために誰かが関わってくれたからこそ成り立っているのです。」という言葉です。普段から、周りの人の支えや見えないところで支えてくれている存在に気づき、「おかげさま」の心と感謝の気持ちを忘れないようにしたいと思いました。みなさんの学校生活ではどうでしょうか。教室がきれいであること、落ち着いて授業が始まること、給食が毎日食べられること、友だちと笑って過ごせること…どれも当たり前のようで、実はたくさんの人の支えがあって成り立っています。ぜひ、色々なところに目を向けてみてください。今日あなたが何事もなく過ごせたなら、それはきっと誰かのおかげかもしれません。

5年ぶりの再会

3学年職員

2026年がスタートし、早くも1ヶ月が経ちました。インフルエンザがいまだにまん延している中、先月行われた「令和8年上尾市二十歳のつどい」に参加し、5年ぶりに教え子と再会を果たすことができました。5年前というと…、新型コロナウイルス感染症拡大によって、東京五輪は1年延期、教育現場では、3カ月間の臨時休校を経て、6月から分散登校、授業を取り戻すために7時間授業や土曜日授業、準備万全で臨んだ6月の修学旅行は中止、部活動も再開するものの学校総合体育大会は中止、17日間の短い夏休み、体育祭は大幅に種目改正され無観客での開催、合唱祭ではマスクを着用し、間隔をあけての合唱、そして家族会議をして迎えた3者面談、自分自身と向き合った進路、流行語にもなった3密生活、たくさんの制限があるなか、常に不安と隣り合わせだった激動の義務教育最後の1年でした。

今回の再会で嬉しかったことがありました。当時、専門委員会決めて、唯一男子体育委員のなり手がおらず、ある生徒に声をかけました。彼は、「やる人がいないのであれば、やります」と、渋々承諾してくれました。そんな彼は、常々「将来は、先生になりたい!」と、言っていたので、近況報告をしてもらいました。すると、「体育の先生になるために、学業と部活動を頑張っています!」と、目を輝かせて教えてくれました。まさに、「有言実行」進行中、夢に向かって、目標達成のために、全力で邁進する姿が、とても大きく頼もしく思いました。そこで唐突ではありますが、あなたの夢は何ですか。目標はありますか。ぜひ、声に出して伝えてみませんか。きっと、夢・目標を持つことで、自ずと道が拓けると思います。長い人生、これからが本番!今、この時を全力で生きること、その積み重ねがみんなの未来です。輝かしい未来での活躍に期待しています。がんばれ、太平中生!

「ダメなもの」の向こう側にある、あなたの声

養護教諭

中学校生活の中で、感情が抑えられなかったりルールを守れなかったりして、「ダメだよ」と叱られる場面があるかもしれません。自分の行動をふり返り、次に活かしていくことが大切なことは皆さんも分かっていますよね。

しかし、保健室で皆さんと接していると、ふと思うことがあります。「その『ダメだと言われる行動』の裏側には、どんな気持ちが隠れていたのだろうか？」ということです。

例えば、授業中にふざけたり、誰かに強い言葉をぶついたり、あるいは「朝、どうしても体が動かなくて学校を休む」といった行動。目に見えるのは「乱暴だ」「怠けている」という表面的な姿だけかもしれません。でも、その心の内側をそっと覗いてみると、実はこんな気持ちが隠れていることがあります。

「本当は寂しくて、誰かにこっちを向いてほしかった」（言葉にできない孤独）

「勉強がわからなくて、逃げ出したいほど不安だった」（自信の喪失）

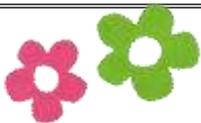
「家や部活で嫌なことがあって、心がいっぱいになっていた」（限界のサイン）

「心が沈んで何も手につかず、自分を責める力さえ残っていない」（抑うつ・エネルギー切れ）

正しい行動をすることは必要なことです。でも、ただ叱られた、理解してもらえなかったという気持ちのまましていると、心の奥にある「寂しさ」や「不安」は消えません。むしろ「誰もわかってくれない」という悲しさから、また同じことを繰り返したり、さらに深く心を閉ざしてしまったりすることもあります。

もし、失敗したり動けなくなったりしたときは、「どうして、あんなことをしたのだろうか？」「自分は今、何に困っているのだろうか？」と、自分の心に聞いてあげてほしいのです。また、周りの友だちが失敗したり、元気がなかったりするときも、「何かあったのかな？」と想像してみてください。その想像力が、優しさの第一歩になります。

見える行動の裏には、その人なりの理由があります。「どんな気持ちが隠れているのだろうか？」と一緒に考えることで、見える行動は少しずつ変わっていきます。家族、友人、先生など、相手は誰でも構いません。「話す」ことは、心に溜まったモヤモヤを自分から「放す（手放す）」ことにつながります。上手に話せなくても、言葉にならない「なんとなく苦しい」という気持ちを吐き出せる人を、一人でも増やして行ってほしいと願っています。



「つながり」を感じて

アピースマイルサポーター

先日、私たち家族が住む町内で「花いっぱい運動」が行われることを回覧板で知りました。指定された日時に公民館へ行くと鉢植えが一つ貰えるとのこと。庭先に鉢植えを置いて「町内をお花でいっぱいにしましょう！」という取り組みです。特に予定もなかったため、小学生の子どもたちを連れて散歩がてら公民館へ行ってみました。そこでは、地域に住むご高齢の方々が、お茶やお菓子を用意して、来る人を温かく迎えていました。普段はゆっくり話す機会のないご近所の方々との会話を楽しみ、かわいい鉢植えをいただいて帰りました。

鉢植えを持って三人で歩いていると、普段は挨拶を交わす程度のすれ違う人とも、自然と会話の花が咲きました。いつも通る道沿いの家で暮らしている高齢のおばあちゃんが、めずらしく外のベンチに座っていました。花をきっかけに話をしていると、「足が悪くて公民館まで花を取りに行けない」と話してくれました。小学六年生の長男が「違う人が取りに行ってもいいなら、ぼくが行こうかな」と言いました。数分後、鉢植えを大切そうに抱えて戻ってきた息子の姿に、成長を感じました。

何気なく参加した地域のイベントは、目当てのお花以上に、多くの気づきや温かさを受け取ることができました。地域の取り組みは、見えないところで支えている人がいてこそ成り立っています。私自身も地域の一員として、誰かのために少しでも手を差し伸べる支え手になりたいと感じました。卒業や進級を控え、学校生活を振り返るこの時期。友だちや先生、地域の人など、身近な人との「つながり」をこれからも大切にするために、どんなことができそうですか？