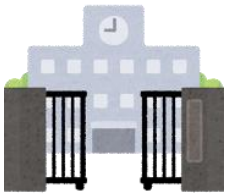
貫井の風

平成３０年度１２月号
ＮＯ．８
練馬区立貫井中学校　学校だより

「やらなかった後悔はしない」

校長　桐野　和之

皆さん『オール１の落ちこぼれ、教師になる』『未来のきみが待つ場所へ――先生はいじめられっ子だった』『キミのためにできること』という本を書いた人をご存じでしょうか。作者は宮本　延春さんという方で高校の数学教師をしています。



１６歳でお母さんが、１８歳でお父さんが病気で亡くなり、家族もなく天涯孤独になりました。しかも小学校の時からひどいいじめを受け、学校も勉強もすべてが嫌になり、中学１年の時の成績はオール１です。卒業するときは、音楽と技術だけが２で後は１。漢字は名前しか書けない。九九は二の段しか言えなかったそうです。そういう人が、国立の名古屋大学に入学し、大学院にも行きます。以前、この人のことを雑誌で知って、どうすればそういうふうになれるのか、人間にそんな力があるのか、と不思議に思っていましたが、著書を読んでその秘密を理解することができました。

宮本さんは、中学校卒業後、就職をします。職を変えながら、生きていても何が楽しいのかと不安や絶望に何度もおそわれたそうです。１０代の時、１週間家に閉じこもって、「納得できる生き方とは」どういうものなのか考えこみ、自分の考えをノートに書いていったこともありました。その結論は「自分が死ぬときに満足して死ねるような生き方をしたかったら、何か目標をもつことだ。夢をもつことだ。」という考えでした。そこから、宮本さんの目標さがしが始まります。

そんな宮本さんが目標をもったきっかけは、アインシュタイン博士の「アインシュタイン・ロマン」というビデオを見たことです。それは彼が２３歳の時のことです。これを見て、自然の美しさに感動し、物理学に興味をもち、国語辞典を片手に持って、物理学の本を読みました。そして、物理学を学ぼうと決心しました。そこでただちに実行したのが、学力が無いので、「小学３年のドリル」を買ってきて、自分で勉強を始めたのです。仕事で疲れて帰ってきても、深夜まで黙々と勉強をしました。嫌いな勉強も「目標」をもったとたんに楽しくなりました。そして、翌年には、定時制高校に入学します。彼が２４歳の時です。そして、名古屋大学合格は無理だと言われながら勉強を続けたのです。仕事と食事と寝ているとき以外の時間は、すべて勉強に充てたそうです。朝は５時に起き、夜は１２時まで勉強をしました。もちろん授業中も真剣です。熱心な態度に学校の人たちも彼を応援します。勉強しやすいように、学校で働けるよう理科の助手をさせてもらいました。こうして目標に向けた努力を続け、合格をします。

宮本さんの勉強法を１つ紹介します。数学です。計算が苦手なので、計算を得意にすることが課題でした。

①算式は必ず書く、②頭と目と手で計算する、まず紙に書く、③定理や公式を完全に暗記する、④定理や公式を自由に操れる能力を身に付けるために、より多くの問題に当たって訓練する、⑤毎朝、必ず簡単な基礎計算を５分から１０分行う、⑥問題を見て、最低１０分間は手を動かして考える、⑦参考書は惚れた１冊を完璧に使いこなせるようになるまで使い切る、です。

宮本さんの努力の内容を知り、すごいなと思いました。目標をもつと、こういう力を人は出せるのだと感心しました。著書を読み、これから心に留めておこうと思った言葉は、「後悔には２種類ある。やった後悔とやらなかった後悔です。たとえ後悔するとしても、やらなかった後悔は

しないようにしようと思っている」です。宮本さんのようには、すべて頑張れないかもしれないけれど、「やらなかった後悔はしない」と考えるようにしました。自分の人生は、自分がつくります。「やらなかった後悔はしない」このような気持ちで自分を高めていきたいと思います。

「いじめ防止標語・いじめ防止メッセージ」／ＰＴＡ実行委員会

１　いじめ防止標語

・いじめてる　あなたの心は　よごれてる
・思いやり　そこから広がる　笑顔の輪
・こわがらず　身近な大人に話そうよ
・いじってるの？　いじめてるの？　境界線を決めるのはあなたじゃないよ
・大丈夫？　子供の心に　寄り添って
・つらいよね　小さな声でも　聴かせてね
・つらいこと　聴かせてくれて　ありがとう
・イライラを　他人に向けず　自分の心に向き合おう
・やめようよ　心の傷は　消えないよ
・他人に嫌がる行為　自分がされたらどう思う？
・悪ふざけ　笑っているのは　君ひとり

２　いじめ防止メッセージ

・いじめていると、そのうち自分が同じ目に遭います。今すぐやめなさい。
・今自分がしようとしている事。自分がされたらどう思うかな？今自分が言おうとしている言葉。少し立ち止まって、相手の立場になって考えてみてください。顔は笑っていても、心は泣いている場合もあります。人の痛みが分かるような人間になってほしいです。
・人は、言ったように言われ、したようにされ、思ったように思われる・・・だから善い行い、思い、言葉が自分にかえってくるけど、その逆は、とてもおそろしいものだよ。
・人の痛みを知っていますか？もし痛みを与えているかも？と思ったら自分を見つめ直してほしいです。痛みを与えた分、自分も痛い目に遭うと思います。早く気付いてほしいです。
・困っていることがあったら相談にのるよ。
・いじめは、大人の世界にもあります。もし大切な家族が、仕事仲間や友だちにいじめを受けていたら、あなたはどう思いますか。止めてほしいと思うのではないでしょうか。いじめを受けている人や、その家族の気持ちを想像してみてください。いじめを止めるきっかけが見つからないのなら、思い切って大人に相談してください。怒らずに受け止めて、一緒に考えてくれますよ。
・いじめや嫌がらせをするのはなぜですか？あなたはそんな事をするほど心が寂しい、心の狭い人なのですか？何の権限があっていじめるのですか？自分がいじめられた時の事を考えた事ありますか？あなたは人の人生の輝かしい時を台無しにしているのですよ。今からでも遅くはないです。「ごめんね」と言ってみよう。自分を変えるチャンスをつくろうよ。
・他人がされたら嫌と思う行為を、自分がされたらどのように感じるか？将来、自分の子どもがその様な目にあったらどう思うか？行為に及ぶ前に考えてみよう。
・人にちょっかいを出さなくても、みんな君のことを見ているよ。

ゴールする理由

１２／３　朝礼講話

マラソンというスポーツは皆さん知っていると思います。４２.１９５㎞を走ります。いつの時期のスポーツかというと夏の暑い時期を避け、涼しい時期に行うことが多いようです。

さて、北海道の東側にサロマ湖という大きな湖があります。そこを舞台に、毎年６月に、サロ

マ湖100㎞ウルトラマラソンが行われています。普通のマラソンの二倍以上の距離です。何となくこのマラソンのすごさはわかると思います。ルールは、制限時間１２時間、一番早いランナーですと６時間ぐらいでゴールするそうです。

参加者にインタビューした記録を紹介すると、「どうしてこのマラソンに参加したのですか」「たまたまマラソンをしていて、もっと長い距離のマラソンがあると聞いたから」「途中で辛くならないですか」「ゴールしない理由はたくさんあるけど、ゴールする理由は一つしかないのですよ。やめる理由は何とでも言えるのです。辛くて。足も痛くて、やめてしまおうかと考えることもあります。でも、やめたらそこで全てがゼロ。また、次は、一歩から始まるわけですよね。ゴールしたい気持ちは、『本当の終わりがそこにしかない』からなのです」

何かに取り組み始めたら、結果がどうであれ、自分がめざしていた「終わり」までやり通すことが一番の目標なのです。途中でやめたら、続けてきたことの思いが途切れてしまうのです。だからやり遂げたときの気持ちは素晴らしいのだと思います。このサロマ湖マラソンに参加する人は毎年増えているそうです。きっと一つしかない「ゴールする理由」を持ちたい人が増えているからだと思います。

自分の夢に向かっていくとき、一度では無理かもしれません。でもできるまで繰り返すことは、自分の目標にも当てはめられますね。

二年生鎌倉校外学習

１１月も終わりの２９日（木）に、２年生の鎌倉校外学習が実施されました。相当の冷え込みが予想されましたが、実施当日はたいへん穏やかな天候で、日差しにも恵まれた温かな小春日和でした。

久しぶりに北鎌倉を訪れ、静かな中で厳粛な雰囲気を味わうのかなと思っていた円覚寺では、平日であるにも関わらず、次から次へと人が訪れ、賑わっていることに随分と驚かされました。この場所を、班行動で訪れる班は僅かでしたが、生徒たちはしっかりと行動しており、男女でまとまって行動していました。思わず、人混みに消えてしまうのではと思うぐらい、静かな行動ぶりでした。そのため、慌てて呼び止めて班の写真を撮るぐらいでした。

その後、見学場所を鎌倉駅周辺へ移すと、小町通りは見学や買い物をする中学生や小学生で大変賑わい、人々で溢れていました。いろいろなお店やお土産屋さんの店員さんは、「買わなくても良いから、中を見学してください」という巧妙な働きかけをして客寄せをする姿に思わず笑ってしまいました。

わが貫井中生は？と見ると、少しずつ生徒たちの姿が見えてきて、あちらこちらで班ごとの写真を撮ることができました。

鶴岡八幡宮へ足を伸ばすと、やはり何班かの生徒たちと遭遇、その行動ぶりが模範的な真面目さで良いなと思いました。

班でしっかりと立てた計画通りに、知らない町を歩く。翌年の修学旅行に備えたねらいどおりの行動ができていると思いました。

昼時に、ラーメン店に入るとある班と遭遇。ニコニコしながらのれんをくぐり、こちらに向かって笑顔でのアイコンタクトとともに、大きな声であいさつする様子には、何となく微笑ましく感じました。お店の人たちも笑顔で迎え入れてくれました。

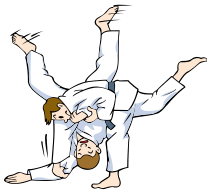
帰りの電車で、小さな子どもを連れた親子が乗ってきた時です。そのようすをある生徒が何気なく見ているなと思ったら、つり革にぶら下がりたいと背の低い小さな子どもが母親に駄々をこねているのです。その時生徒はスッと立ち上がり、素早く席を譲りました。すると、席を譲られた子どもは駄々をこねなくなり、その子の母親はその行為に大変恐縮していました。まるで大人のような生徒の行動ぶりに私は大変驚き、感

動しました。
　今回の校外学習では、電車を乗り間違えたり、チェックを忘れたりする班があったと後で聞きましたが、計画通りに真面目に行動する貫井中生の姿に、よく頑張っているなという好印象をもちました。来年の修学旅行が楽しみです。

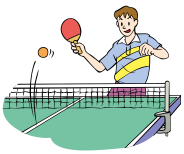
部活動等の報告

野球部…多摩武蔵杯：平成 30 年 10 月 8 日(日)、20(土)、21 日(日)、27 日(土)
　　結果：A ブロック第 3 位(0-7 対武蔵村山一中、3-2 対国分寺一中、10-0 対八王子三中、2-5 対小金井二中)
剣道部…第 3 ブロック秋季剣道大会：平成 30 年 10 月 14 日(日)
　　結果：男子団体戦　一回戦敗退(2－3 対高井戸中)
　　女子団体戦　一回戦敗退(0－3 対大妻中野中)
男子柔道部…第 55 回練馬区中学校総合体育大会柔道競技の部新人大会：平成 30 年 10 月 20 日(土)
　　結果：男子個人戦　55kg 級　1 年　K さん　…優勝、2 年　I さん、S さん　…第 3 位
　　66kg 級　1 年　N さん　…優勝、1 年　H さん　…準優勝
　　2 年　M さん　…第 3 位
　　73kg 級　2 年　K さん　…優勝
　　73kg 超級　1 年　A さん　…優勝　　M さん　…第 3 位
　　男子団体戦　優勝
　　第 64 回東京都中学校新人柔道大会：平成 30 年 11 月 4 日(日)
　　結果：男子団体戦　50kg 級　1 年　K さん　…2 回戦敗退
　　73kg 級　2 年　K さん　…2 回戦敗退
　　90kg 級　1 年　A さん　…第 5 位
　　男子団体戦　…第 5 位

女子柔道部…第 55 回練馬区中学校総合体育大会柔道競技の部新人大会：平成 30 年 10 月 20 日(土)
　　結果：女子個人戦　44kg 級　2 年　H さん、K さん　…第 3 位
　　52kg 級　2 年　S さん…準優勝、N さん…第 3 位
　　1 年　N さん…第 3 位
　　57kg 級　2 年　M さん…優勝、K さん…準優勝
　　1 年　H さん…第 3 位
　　57kg 超級　2 年　M さん…優勝、N さん…準優勝
　　女子団体戦　優勝



　　第 29 回東京都中学校新人体重別女子柔道選手権大会：平成 30 年 11 月 4 日(日)
　　結果：女子団体戦　44kg 級　2 年　H さん　…第 5 位
　　48kg 級　2 年　S さん…第 5 位
　　52kg 級　2 年　S さん　…第 5 位
　　57kg 級　2 年　K さん　、M さん　…第 5 位
　　63kg 級　2 年　M さん　…第 3 位
　　70kg 級　2 年　N さん　…第 3 位
卓球部…第 55 回練馬区中学生総合体育大会卓球新人大会：11 月 4 日(日)　※印は都大会出場
　　結果：男子シングルス　2 年◎S さん　…第 3 位
　　1 年◎M さん　、◎H さん　…ベスト 16
　　2 年◎N さん　、1 年◎Y さん　、◎S さん　…ベスト 32
　　1 年◎H さん　、M さん　…ベスト 64
　　女子シングルス　1 年◎M さん　、◎A さん　…ベスト 16
　　1 年◎Y さん　、◎O さん　…ベスト 32



1 年社会科…第 56 回中学生作文コンクール　課題「わたしたちのくらしと生命保険」
　　東京都　佳作　…1 年　T さん、M さん
美術科…平成 30 年度「歯･口の健康に関するポスターコンクール」
　　優　秀　賞　…3 年　E さん、S さん、E さん
　　歯科医師会賞　…3 年　K さん、Y さん、K さん、M さん、S さん
　　未成年者喫煙防止ポスターコンクール入賞　…2 年　I さん、Y さん