



# 練馬東中学校

練馬区立練馬東中学校 学校だより

平成30年7月11日  
校長 山谷 安雄  
HP <http://www.nerima-e-j.nerima-tky.ed.jp>

「山で道に迷ったら絶対に沢に降りてはいけない」

校長 山谷 安雄

夏休みは、自然の中で楽しい時間を過ごすことが多くなります。私自身、トレッキングが好きで、月に2回くらい秩父の山を歩いていました。素人の山歩きであることをある文章を読んで痛感しました。これが、緊急時における人間の心理と大変近いことを知りました。簡単に要約してみました。

山の遭難で一番多いのが「道迷い遭難」災害時の心理状態にそっくりなもので、やってはいけないとわかっているはずなのに、最悪の方向に促されるかのように判断を誤らせていく、謎めいた心理状態です。

(正常性バイアス…心理学用語「自分にとって都合の悪い情報」を無視したり、過小評価してしまう人の特性のこと。自然災害や火事、事故、事件などといった自分にとって何らかの被害が予想される状況下にあった時、それを正常な日常生活の延長上の出来事として捉えてしまい、都合の悪い情報を無視したり、「自分は大丈夫」「今回は大丈夫」「まだ大丈夫」などと過小評価するなどして、逃げ遅れの原因となる。)

(Wikipedia より抜粋)

万が一道に迷ったときの鉄則があります。最近「この鉄則すら知らないのでは？」と思うケースも見受けられます。本当は学校の登山で教えて欲しかったその内容というのは、「迷ったら引き返す」「迷った時に沢に降りてはいけない」というものです。おかしいなと思った時、元に戻れば正しい道に出ます。引き返すのが正解です。

しかし、人は早く家に戻りたい思いから下山したくなります。間違えたからといって、登りを戻るのは辛いのです。でも、日本の山で間違った道に入り下っていくと、多くが沢に出てしまうのです。予定のルートとは違って、今日中に帰宅するために、下れるものなら下ってしまいたいと思ってしまう。このとき、自分では落ち着いて判断を下しているつもりでいます。しかし、あとから振り返ってみると、どう考えても冷静ではなかった。自覚せぬ焦りが知らず知らずのうちに冷静さを失わせていきます。

災害時も、パニックにならないよう落ち着いて行動してくださいと言われます。しかし、落ち着いているつもりでも、判断能力が低下してしまうケースに私たちはどのように対応すればいいのでしょうか。

山で迷った時のもう一つの鉄則『今やるべきことは先延ばしせず今やる』これらは、山の遭難だけの問題ではないと感じるのではないのでしょうか？通常時は、もう少し様子を見るためにこのまま行こうという楽観思考が、職場や学校で良い結果をもたらすことがあります。いつも良い結果になるとは限りません。

生徒達が色々な、経験ができる夏休みです。家族で山や海に行く機会も多くなります。失敗も時には、大事な経験になります。しかし、大きな事故になってしまうと、取り返しが付かなくなります。様々な場面で、元に戻る大切さと必要性を忘れずに、チャレンジしていただきたいと思います。

## <校舎屋上防水工事・壁面工事>

本校は開校して、45年が経ちました。校舎の老朽化に伴い、屋上防水と校舎の壁面工事を今年度と来年度の夏休み前後を使って行います。工事は、7/4からスタートして、8月末には、終了予定ですが、外の工事ですので、天候に左右されます。特に、期間中は、エアコンが多くの教室で使用できなくなります。三者面談等クラスによって、普段使わないところで行います。ご理解とご協力をお願いします。

## <活躍する練馬東中生>

### ★ バドミントン部

第56回練馬区中学校生徒総合体育大会

男子団体 第3位

男子個人 シングルス 第2位 3年男子

ダブルス 第3位 3年男子、1年男子

## <2年生校外学習>

6月16日(金) 校外学習で鎌倉方面に行きました。梅雨の合間の晴れ間で、アジサイが咲く鎌倉のお寺や神社などの文化遺産を班ごとに見学をしました。成果は、10月の文化発表会で掲示されます。



## 今後の主な予定

7月16日(月) 海の日	8月 2日(木)～5日(日)
7月19日(木) 清掃奉仕活動	岩井臨海学校(1)
7月20日(金) 1学期終業式	8月31日(金) 夏季休業日(終)
7月21日(土) 夏季休業日(始)	9月 3日(月) 2学期始業式
23日(月) 三者面談(始)	9月 8日(土) 一斉防災訓練
7月22日(日) ～29日(日)	9月13日(木)・14日(金) 職場体験(2)
海外派遣(男女各1名)	9月14日(金) 校外学習(1)
7月26日(木) ～8月1日(水)	9月15日(土) 学校公開、新入生学校説明会
夏季水泳指導、臨海水泳訓練	

〒179-0074 (練馬東中学校)  
東京都練馬区春日町2-14-22  
E-mail [info@nerima-e-j.nerima-tyk.ed.jp](mailto:info@nerima-e-j.nerima-tyk.ed.jp)

TEL 03(3998)0231  
FAX 03(3577)7997