

## 「逆境の中でこそ成長する」

校長 桐野 和之

「丸木小屋で生まれ、小学校を中退し、社会に出て会社を創立するがすぐに破産、さらには不幸な結婚をし、上院、下院議員に出馬しても何度も落選する」・・・これほど、度重なる挫折を経験した歴史上の有名人がいます。皆さんは誰だか知っていますか。

どうみても輝かしいとは言えない経歴をもったこの人こそ、アメリカ史上、最も偉大な大統領と呼ばれるエブラハム・リンカーン、その人です。

アメリカの高校の教科書では、奴隷解放の偉大な業績があった大統領ということもさることながら、すさまじいほどまでの逆境を克服した人として紹介されているそうです。私も、このアメリカの高校の教育方針は大賛成。もちろん、もちろん数学や英語等をきちんと教えることも大切です。しかし、それ以上に、いろいろな困難な場面に出会った時、それをどう切り抜けるか知らせておくことがもっと大切だと思うのです。それが本当の学力を身に付けることだと思うのです。

というのは、人は誰でも、大小の差はあったとしても、また、好むと好まざるにかかわらず、勝負しなければならない場面が多いからです。しかも、勝負した場合、勝つことよりも負けることの方が遥かに多いと思って間違いないでしょう。常に勝ち続ける人生など、絶対にあり得ないのです。

皆さんの中には、「負けることの多い人生なんてつまらない」と感じる人もいらっしゃるかもしれませんが、しかし、そこが人生のおもしろいところなのです。恵まれた環境に置かれたおかげで、もてる素質が開花することもある反面、厳しい環境、いわゆる逆境にぶつかったおかげで成長、飛躍のバネになることも多いのです。苦勞することが、人間の器量を大きくし、魅力を増すのです。

今、どの家庭でも、子どもの数が少なくなりました。それにしたがって、子どもを大切に育てています。しかし、様子を見てみると、私には大切にすることと、甘やかすことを同じだと勘違いしているように思うことがあります。

人間を駄目にする一番効果的な方法は、「好きな食べ物をたらふく食べさせ、毎日テレビやマンガを好きなだけ見せて、眠りたいだけ眠らせる」ことです。要するに、好き放題にさせておき、絶対に叱らないことなのです。そうしたらどんな人ができあがるか、皆さんもだいたい想像がつくのではないですか。

人は、人と人の間でいろいろな規制を受けて、初めて「人間」になるのです。規制が強いことを「逆境」といい、そのことが人をたくましい「人間」として成長させるのです。

何も自分から逆境に身をおけるとまでは言うつもりはありません。しかし、逆境を恐れることなく、むしろ、活用できる人であってほしいと思います。ピンチをチャンスに変えることができる人って素晴らしいと思いませんか。



## 海外派遣の抱負 頑張ってきます

夏休み中に、オーストラリアのイプスウィッチ市に大泉学園中学校並びに練馬区立中学校の代表として派遣される2名の生徒に抱負を語っていただきました。

代表生徒達は7月23日(木)に生涯学習センターにて結団式を行い、7月25日(土)に練馬区役所での出発式を行った後、オーストラリアに向けて出発します。

帰国は8月1日(土)を予定しています。代表生徒としてさまざまな体験をし、体感したことを大泉学園中学校の生徒達や近隣の小学校の児童にいろいろ報告を行ってほしいと思います。海外派遣の無事を祈ります。

### ① 3年B組 奥積 幸汰

僕が海外派遣に行く理由は英語圏に行き、違った文化を体験してみたいからです。今まで学んできた英語が実際に通じるのか試し、南半球の国ではどんな歴史や生活をしているのかを学びたいです。そして、日本の習慣や文化をわかりやすく伝えたいと思っています。このような交流では、両国の間で文化や習慣の理解をし合い、異文化を尊重し合うことが大切ではないかと思っています。

例えば学校などで習った国際交流を考えたとき、まだまだ相手の立場に立って考え行動できていないと思います。また、今も一生懸命英語を勉強していますが、人とコミュニケーションをとるのが得意ではありません。この派遣がこんな自分を変えるきっかけにしたいです。そのために、オーストラリアで出会える人々と笑顔で話す努力をし、帰国後は全校生徒達にオーストラリアで得たことを伝えたいです。また、このような体験を聞いてもらうことでオーストラリアそのものを実感してもらい、少しでも外国に興味をもってほしいです。そして全校生徒達全員が英語を大好きになって自分の世界を広げてもらいたいです。このような交流の重要さと楽しさを、多くの人に伝えていけたらと思います。



### ② 3年E組 利根山 遼

今回初めて海外へ行くので、楽しみで気分が高揚している一方、不安でもあります。外の世界を全く知らないため、本当に一人でやっていけるだろうか、とずいぶん悩みましたが周りの方が励ましてくださったおかげで、ずいぶん楽になりました。外の世界を知らない私だからこそ感じられるものがあると思いますし、帰国してから、感じたことを、皆さんに精一杯伝えます。また、オーストラリアでも私が知っているありのままの「日本」を伝えてこようと思います。例えば、日本人の美しい美徳心や、整備の行き届いた街など、日本の良い点を上手く言葉にできるように努力をします。この経験から私は多くを学ぶだろうし、私の話を通して、皆さんが外国について興味をもてただけなら嬉しいです。文化や習慣の異なる人々と接し、より広い視野をもつことが重要だと思っています。知らない文化を学び、慣れ親しんでいる文化を相手の言葉で伝えることは、簡単なことではありません。ですが、その分やりがいがあると思います。ここに来るまで、大勢の方々にお世話になりました。学校の先生方や、教育委員会の方々には、たくさん助けていただいたり、励ましていただいたりしました。この方々の期待を裏切らないよう、頑張ってきます。



## 「早寝・早起き・朝ごはん」シリーズ① (文部科学省資料より)

### Q1 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない

人は必要な睡眠を毎日とる必要があります、あらかじめまとめてとっておくことはできません。また、週末の朝遅くまで寝ていると体内時計のリズムが夜型化し、翌週前半の「時差ぼけ」状態を引き起こします。そのため、授業に集中できずに成績が下がったり、肥満（太ること）や病気のリスクが高くなったりします。規則正しい生活を心がけましょう。



\*「時差ぼけ」とは、本来飛行機などで時差の大きい海外の国などに移動した際に生ずる体調不良のこと。

### Q2 帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる

夕方仮眠をとると就寝時刻が遅くなり、体内時計のリズムが夜型化するとともに、夜の眠りが浅くなり、結局睡眠不足をもたらします。その結果、翌日の日中に眠気が生じ、また夕方仮眠が必要になるという悪循環となります。夕方眠気を感じる場合には、夜は早めに寝て、翌朝勉強をするのも効果的です。

### Q3 寝る前にスマートフォンを見たりゲームをすると眠れなくなる

スマートフォン（スマホ）やゲーム機などのデジタル機器の液晶画面の光には、ブルーライトという青くて強い光が多く含まれているものもあります。ブルーライトなどの強い光を夜に浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、体内時計のリズムが後ろにずれてなかなか眠れなくなったりします。寝る前はスマホやゲームを控えましょう。



## 「危険ドラッグとは」 東京都の学校保健 第141号より

従来は、「合法ハーブ」「脱法ハーブ」などと呼ばれ、中枢神経を興奮させたり、抑制したり、幻覚を見せたりする作用を持つ物質を含みながらあたかも違法でないように見せかけて販売されていましたが、平成26年7月22日からこれらを総称して「危険ドラッグ」と呼ぶようになりました。

ハーブ、お香、バスソルト、バスパウダー、アロマリキッド、アロマオイル、防虫シートなどと称して販売されています。現在、危険ドラッグの取り締まりが厳しくなったために、店頭販売は、激減しています。また、インターネットなどでも販売されていますが、販売、広告されているサイトプロバイダ等に対して送信防止装置（削除）の依頼がなされます。危険ドラッグの最も恐ろしいところは、どのような成分がどの程度含まれているかわからないところです。また、複数の薬物が含まれている場合もあります。従って、どのような作用が現れるか、使用する側には分かりません。危険ドラッグを使用すると、意識がなくなったり、痙攣を起こしたり、錯乱状態になったりします。1回の使用でも死んでしまうケースもあります。乱用される薬物は、法律で使用や所持が禁止されています。我が国において乱用される代表的な薬物である覚醒剤は「覚醒剤取締法」、大麻は「大麻取締法」で、取り締まられています。また、危険ドラッグの多くは、「医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律（旧薬事法）」における指定薬物（興奮・抑制、人体に悪影響がある薬物）を含んでいます。また、次から次へと法の目を逃れた新しい物質が現れるため、成分・構造が類似している物質を一括して規制しています。

# 夏休みの生活の諸注意

生活指導主幹 内池啓子

夏休みは規則正しい生活を心がけ、学習に部活動等、充実したものにしてほしいと願っています。しかし、注意してほしいことが三点あります。

一つは、LINE や SNS を通じて、友達と連絡を取り合う際に、インターネット上に他人の誹謗中傷や個人情報、不適切な画像を公開したりすることは、絶対にないようにしてください。こういったことによるトラブルが最近本当に多くなっています。

二つ目は、深夜の外出をしないようにしてください。近くにお住まいの方が近隣の公園での飲酒、喫煙、大騒ぎを学園中生のやっていることではと心配し、学校に連絡をしてくれたことがありました。体調を整え規則正しい生活をするためにも、夜はしっかり寝るようにしましょう。

三つ目は、不審者には十分注意をしてほしいということです。外出の際には防犯ブザーを携帯し、何かあったら近くにいる人に助けを求めてください。そして、すぐに110番通報するとともに、学校にも連絡をしてください。

9月1日には、みんなが元気に登校してくるのを楽しみにしています。

## 夏季大会部活動の結果

### <陸上部>

#### 都総合体育大会陸上競技出場者

3B 相川 秀翔 走り幅跳び	3E 古木 昇太 110mH
3E 和田 圭史 走り高跳び	1B 木村 美紅 100m



### <野球部>

大泉学園中0-7八坂中



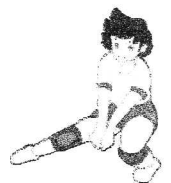
### <サッカー部>

大泉学園1-2石神井東、大泉学園1-0上石神井、大泉学園0-1中村

### <女子バレーボール部>夏季都大会出場決定!!

区大会・大泉学園2-0開進三、大泉学園2-0関、大泉学園2-1豊玉二  
大泉学園2-0大泉北、大泉学園1-2開進四

ブロック大会・大泉学園2-0上石神井、大泉学園2-0中瀬、大泉学園1-2開進四、  
大泉学園2-1松浜、大泉学園2-1練馬、大泉学園1-2大泉北



### <バスケットボール部>男女とも都大会代表決定戦で惜敗!

区大会・男子 大泉学園71-46武蔵、大泉学園57-35石神井南  
大泉学園58-35田柄 大泉学園49-55中村、大泉学園56-57大泉西

区大会・女子 大泉学園97-22北町、大泉学園63-29大泉北

大泉学園44-38貫井、大泉学園27-99石神井西、大泉学園33-35南が丘

