

被害者意識を捨てよう！

校長 桐野 和之

道路で転ぶと道路管理者を訴えるほど、アメリカは訴訟社会だと聞いていましたが1953年、私には信じられない訴訟事件がありました。

ある青年が、自分に対する父母の養育ミスを理由に、35万ドルの賠償を親に要求したのです。その青年の言い分によると、両親が子どもを利口にしようと思って厳しくしたのがいけないというのです。

「肉体的、精神的攻撃によって、自分に屈辱感とフラストレーション（欲求不満）がたまってきた。その結果、大人として適応していけなくなった。こんな人間になったのも、ひとえに親のせい」というのが青年の言い分です。皆さんはこんな青年の言い分をどう思いますか。きっと、呆れる人ばかりだと思いますが、私も呆れたと同時に、かわいそうになりました。というのは、この青年が、「自分がダメなのは親のせいだ」と被害者意識をもち、責任を親に転嫁しているようでは、たとえ裁判に勝っても、いや、裁判に勝てばなおさらのこと、これから大人として適応していけなくなるのが明らかだからです。

大人として適応していくためには、まず、芋虫が蝶に変身するように、今の自分を変えていかなければなりません。そして、自分を変えるための第一歩は、何よりも「被害者意識を変える」ことから始まるのだと私は思うのです。

ある家庭裁判所の調査官によりますと、非行少年に面接した際、共通して感じるのが、「自分を家庭裁判所に送った人が悪い」といった被害者意識が強いことだそうです。自分の犯した罪に対する反省よりも被害者意識のほうが強いのですから、当然更生は難しく、少年院から出て再び罪を犯す確率が高いそうです。

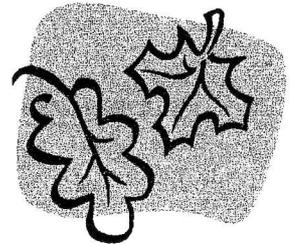
つまり、被害者意識が、その少年の自己変革を妨げているわけです。

一方、そんな中でも自分を犯した罪を認める、いわゆる加害者意識をもっている少年は、確実に自分を変え、新たな自分となった人生を歩き始めることができるのだそうです。「他人事！」と思っただけではいけません。みなさんだって、ひがんだり、すねたり、人を恨んだりすることありませんか。「だって・・・」と膨れっ面をしていませんか。それも結局は、被害者意識の表れなのです。それが強くなると自我も歪んでしまうのです。

学校のルールを守らなかったときに、先生に叱られた。社会のルールを守らなかったときに大人に叱られた。このような時に、「見つからなければ何でもなかったのに」などと考えるようでは被害者意識だけが前面に出てしまい、自己の行動を振り返っていることになりません。

大切なことは、自分のした行為そのものを、自分の立場だけから見るのではなく、相手や周りの立場に立って考えることです。そうやって客観的に見つめることによって、自己を変え、未来を切り開くきっかけになると思います。

最後に付け加えるまでもないでしょうが、その青年の訴え、もちろん裁判では認められませんでした。



合唱コンクールを振り返って

音楽科 牧野和代

学校全体が同じ方向を向いて当日をむかえられたな、と感じられる合唱コンクールでした。「歌の語源は訴える」を念頭に「歌詞を読み込もう」「歌い込もう」と指導をしてきました。クラス練習では実行委員を始め、熱心に練習に取り組む生徒とそうでない生徒との確執や、思いが先行し仲間につき言葉投げかけてしまう場面もありましたが、一つ一つを自分たちで解決して同じ方向を向けるようになれたことはすばらしいことです。何よりの成長です。

生徒のみなさんには、保護者の皆様を始め施設管理委員さんなど多くの方々が合唱コンクールを楽しみにし、会場まで応援に来てくれる、そんな温かい環境にいることに気づき、感謝してほしいです。

1年生が立派でした。「今年の1年生は俺たち2年生よりうまかったよ。」という声もあったほどです。2年生は全体としてパワー不足でしたが、言葉を大切に、良く練習しました。3年生はどのクラスも思いが伝わってくる演奏でした。その思いの伝え方が鍵でした。学年合唱は迫力がありましたね。

保護者の皆様の日々の支えがあってこそその成功だと感謝しています。また、多数アンケートにもご協力いただきありがとうございます。その中で年々「保護者席のおしゃべりやカメラのシャッター音がうるさかった。」という内容が増えています。今後は声をかけ合って、周囲への気配りをよろしく願います。来年度もまた感動していただける合唱目指して、生徒共々ががんばっていきます。



「合唱コンクール」

3学年 女子生徒

クラス合唱の時、舞台上に上がって照明の光が向けられて、とてもまぶしかったことを覚えています。私はドキドキと緊張している反面、少しワクワクした気持ちでいました。今年は父も見に来ると聞いていたので今まで以上に張り切っていたのです。数日前の私だったら、もっと不安でいっぱい、このようなワクワクとした気持ちでは、少しもいなかったと思います。しかし、今までの練習の努力が不安を打ち消してくれたのです。

最初は正直に言って不安でした。朝練もなかなか始められないし、あまり声が出なかったからです。意見の違いも出てきて、ぶつかってしまうこともありました。「どうすればいいんだろう」と何度も考えました。それでもなかなかアイデアを出すことは出来なくて、とても焦ってしまいました。そんな時リハーサルが始まってしまいました。他のクラスの歌を聞いて感心する一方、負けていられないと思いました。そこから、だんだんと声が出るようになってきて、まとまりができてきました。私も前より歌っていて楽しいなど思えるようになりました。

本番で歌っている時には、今までのことを思い出しました。先生に言われたこと、みんなとここは気を付けようと話し合ったこと、練習していた日々、そうしているうちに発表は終わりました。今回のことはきっと一生忘れないと思います。そして、クラスのみならず先生方に感謝したいです。



「一学期を終えて」

第一学年主任 山邊 敦

四月、例年より早い開花の桜が舞う中、大泉学園中学校に入学した一年生。中学校への夢や希望に胸を躍らせて、新しい標準服に重い鞆を背負いながら登校する姿に、初々しさとあどけなさを感じていました。あれから半年がたち、日々の学習、学級活動そして部活動を通して、それぞれが立派に成長してきました。特に、一学期は、運動会と合唱コンクールの二つの大きな学校行事を経験し、互いに協力することで、クラスや学年集団としての団結力が高められました。また、学級委員やリーダーが中心となり、学年全員がそれぞれの役割を担い、責任をもって果たすことにより大きな成果を収めることができました。二学期は、一学期の成果を生かし、学年組織がさらに中学生としての自覚と自信を身に付け、他学年の生徒や先生方にも信頼される学年集団を目指し、より大きく成長してくれることを期待しています。

第二学年主任 武田雅之

今年度は、『「自ら学び、行動する学年」～仲間と協力して、共に成長する～』生徒を目指して、一学期の様々な行事に取り組みました。

運動会では、「勝つこと」の先を考えて、練習に取り組みました。ムカデの練習では、男子、女子ともに息を合わせて一つになることを中心に行い、知恵を出し合いクラスが一丸となって競技を行うことが出来ました。

校外学習（都内めぐり）では、班毎に歴史・都市のテーマを決めて、見学先を選びました。事前に調べ学習を行い、見どころを確認してから都内をめぐりました。事後学習で壁新聞を作成しましたので生徒作品展で展示します。

職場（福祉）体験学習では、都立大泉桜高校の先生に講演をしてもらうなど、事前学習で福祉について学び、福祉の事業所で体験を行いました。一人ずつ新聞を作成し、教室後方に掲示しています。学校公開の際、ご覧頂きたいと思えます。

合唱コンクールでは、各クラスとも練習方法を工夫し、2年生に成長した歌声を響かせました。



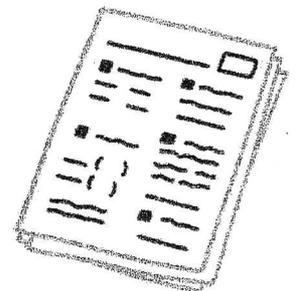
第三学年主任 日吉 斉

一学期が終了しました。三学年の一学期は、生徒も特に早いと感じたことだろうと思います。

ある男子生徒が「もう夏休み、早いなー」と言った言葉を思い出します。

一、二年生なら早く来てほしい、楽しい夏休みであるが、彼は夏休み前までに計画した学習を消化していなかったのか、もう少し夏休みが来ないでほしいという本心の言葉ではなかったのだろうか。多分夏休みも、あっという間に過ぎてしまったに違いない。夢中になったり、一生懸命物事を行ったりすると、時間の過ぎるのは早いものである。それだけ一生懸命に学習した事は、学習の向上だけでなく、苦しくても乗り越えようとする気持ち、目標に向かって努力をしようとする気持ちが、生徒を大きく成長させたと思う。

思うような結果がでないこともあるが、それを乗り越えて行こう。一学期以上に二学期も成長してほしい。



「早寝・早起き・朝ごはん」

シリーズ②（文部科学省資料より）

Q4 寝る前に激しい運動をするとよく眠れる？

寝る前の激しい運動は、夜になって「休息モード」になっていた脳や身体を「活動モード」にしてしまい、体温や心拍、血圧などを上昇させます。その結果、なかなか眠れなくなり、快適な睡眠のためには逆効果です。寝る前は激しい運動を避け、夕方まで適度に体を動かすようにしましょう。

Q5 試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強した方がよい？

睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠の2種類があり、寝ている間、交互に繰り返されています。寝て最初に現れるのは脳を休ませる深い眠りのノンレム睡眠です。次に身体を休ませ、修復する浅い眠りのレム睡眠が現れます。レム睡眠中は脳が記憶の整理や定着を行います。したがって、睡眠をしっかりとることで、脳を休ませて試験で本来の力を発揮できるようにするとともに、勉強した内容が頭に残るのです。

Q6 睡眠時間を減らすとたくさんことができよ？

夜ふかしによって睡眠が不足したり、体内時計のリズムが夜型化すると様々な不調がこり、頭や体が十分に働かなくなります。また、その状態が続くと疲れがたまりやすくなります。さらに、睡眠不足はやる気やイライラなど感情をコントロールする力や人の気持ちを理解する能力を低下させるほか、子どもの脳の発達にも影響することがわかっています。

いじめ防止に向けて～保護者の方々からの標語・メッセージより～

<いじめ防止標語>

- ・両者とも 後々傷が残るだけ ・やめよう いじめをしても 得はなし
- ・我慢しないで 声を出して 恥ずかしい事ではないよ！！
- ・声を出していいんだよ！！ ・絶対にしてはいけない「いじめ！！」
- ・「ちょっと待って いじめは絶対にしてはいけない事だよ！！」
- ・迷わないで！！声を大にして「やめて！！」の一言 勇気を出してみんなで助けよう
- ・いじめはね 見守るだけじゃ とまらない



<いじめている人へのメッセージ>

- ・いじめられた人は心に大きな傷が残ってしまいますが、いじめた人も大人になって事の大きさに気付いた時、一生後悔という傷が残ってしまいます。いじめることは、将来の自分もいじめることになるということを気付いてほしいです。
- ・やった側は覚えていないがやられた側は、心に傷が残るんです。人はイヤな所をみつけるとどんどんイヤな所しか見えなくなってしまいますが、そういう時こそ、相手の良いところを探してみたい。
- ・人の命はとても大切なものだという事、忘れないで。あなたの、言葉、態度で人を傷つけている。今すぐやめて！！
- ・人は皆、いじめは良くない事だとわかっているはず。いじめても何も解決はしない。何かモヤモヤした事や、悩んでいる事があったら周りを見て、必ず聞いてくれる大人がいるはず。君だけではない、皆それなりに、つらい事、努力してる事、忘れないでほしい。
- ・自分の心に問いかけて、いじめは絶対にいけない事だよ。疲れたり、間違えたりしたら、大丈夫、声にしてみよう。思いやりは人間しかできない事だよ。けして失敗は恥ずかしい事ではない。「ありがとう」「ごめんね」の言葉忘れないで。