

『願い』 一歩前へ

長浜市立西中学校 学校だより 第2号
令和5年5月2日 発行文責；小川淳三
生活スローガン「あすこそは」
あいさつ・スマイル・こしほね・そうじ・はきもの

「伸びる」
垣内 磯子
眠っていてふとうつつに
夜のなかに音を聞きました
草の伸びる音
ひそやかに朝にむけて
誰も知らない時間に
ひっそり
草は伸びてゆくと
している
ああひっそり
誰も
ひっそり
伸びる時には

4月20日は二十四節気にじゅうしせつぎの「穀雨こくう」でした。この日から「立夏りつか」までの期間も指します（今年
は5月5日まで）。穀雨とは、穀物こくぶつの生長を助ける雨のこと。穀物ならずとも草木はみな、
あたたかい一雨ごとにぐんぐん伸びています。今頃の恵みの雨が秋の実りをつくる働きをしている
のですね（秋になって急に実がなるではありません）。植物にとって、太陽と雨はその生長に欠
かせないものです。 ※修学旅行1日目の雨は、成長のための穀雨でした。

中学生の君たちにとっての恵みの雨とは、いったいなんでしょうか。実りをつけるために、今す
べきことは、いったいなんでしょうか。・・・心のコップは上を向いていますか。

授業や部活動をはじめ、学校生活に前向きな今の君たちを見ていると、心があたたかくなってき
ます。君たちの周りにいる友達や仲間こそが、恵みの雨であり太陽なのかもしれません。もちろん
君たちを支え応援して下さる保護者や家族、地域の人たちも・・・。

各学年で発育測定がありました。この1年で、どのくらい成長したのでしょうか。身長計や体重
計では計れない（測れない・量れない）成長もたくさんあります。自分でわかるものもあれば、人
が見てわかることもあります。自分自身を振り返ってみましょう。

今回取り上げた詩の作者・垣内さんは、「地面に根を張り、雨も風も嵐ですらも、あるがままに
受け入れて生きる。そんな草や木の姿がいとおしく、感動を覚えた」と述べておられます。

「伸びる」という字は、人偏にんべんに「申さる」と書きます。申という文字は、背骨せぼねと肋
骨ろっこつの象形しょうけいでまっすぐに伸びるということを意味する説せつがあります。肋骨を開い
て背骨を伸ばす。それが成長だというわけです。堅かたい肋骨が開いて背骨が伸びるなどという
ことは、常識では考えられないことです。しかし、どうでしょう。幼いときの肋骨と背骨で生きて
いる人がいるのでしょうか。気づかないだけで、実は少しずつ成長しているのです。

中学の3年間は、心も体も大きく伸びる大切な時期です。そこで大切にしたいのが「自ら高め、
高め合う」ということ。ポイントは『自ら』と『高め合う』。誰かから「～しなさい」と指示をさ
れなくても、自分から気づいて行動する人間になれるように努力しましょう。

右手と右手が重なってできたのが「友」という漢字です。手と手を重ねれば
温かみや優しさが伝わります。手と手を取り合って力を合わせれば、一人で
できなかったいろんなことができるようになります。お互いのいいところを学び、
伸ばし、高め合っていく。そんな学級・学年・学校をつくっていきましょう。

ダイヤはダイヤによって磨かれる。人は人によってしか磨かれない。
という言葉がありますが互いに磨き合える人間として成長していきましょう。



やりはじめないと、やる気は出ない。

「やりはじめないと、やる気は出ない」は、ほんとうにいい言葉だと思うんです。生活を向
上させるための大前提だいぜんていのルールになっている、と言っても過言かごんではないでしょう。

ここ数年、脳のうの活性化、いわゆる「脳トレ」がトレンドワードになっていますが、これ
実は少しおかしいこと。というのも、脳はつねに体がリードしているんです。脳は内側から活
性化しない。体が作業することで脳ははじめて興奮こうふんする。クレペリンが表したこの「作

業興奮」という概念を本のなかで説明するために使ったフレーズですが、実際に「やる気」のメカニズムはそのとおりなのです。私なんか仕事したくないなと思っても「やりはじめりゃ乗るだろう」と、むりにでも机に向かう。すると本当に気持ちが乗ってきて、気がつけば仕事に集中しているものなんですよ。

去年、科学誌の『サイエンス』に興味深い実験のレポートが載りました。被験者にペンを縦にくわえながらマンガを読んでもらうのですが、ある時は唇(くちびる)だけ、またある時は歯だけでくわえるようにする。どちらがよりおもしろく感じたかという、結果は後者でした。なぜかといえば、ペンを歯にくわえるさいの筋肉の動かし方は、笑顔のそれと同じだったからなのです。顔が笑う“動き”をした結果、脳がおもしろいと知覚するわけですね。これは円滑(えんか)な人間関係にも役立つ話で、誰かと話していつまらないと思ったとすれば、相手がおもしろくないのではなく、自分がいけない。最初から笑って話していれば、ほんとうに相手のことがおもしろくなるんです。「やりはじめないと、やる気は出ない」という言葉は、まずは行動という点で私の好きな「克己(こくぎ)」とも通じるものがありますね。

※下線・小川記入
池谷裕二(いけがゆうじ)脳研究者・東京大学大学院准教授 『使える日本語』より

「やる気」を生み出す脳の場所があります。側座核(そくざかく)と言う部位(ぶい)だそうです。

※側座核…脳のほぼ真ん中に左右ひとつずつある。脳をリンゴにたとえると、ちょうどリンゴの種(たね)みたいなちっちゃな脳部位。

ここの神経細胞が活動すれば、やる気が出るそうです。ところが側座核の神経細胞は、やっかいなことになかなか活動してくれないのです。どうすれば活動を始めるかという、ある程度の刺激が来た時だけです。だから、乗る気がしなくとも、とにかくやりはじめると、やっているうちに側座核が自己興奮(じここうげん)してきて、集中力が高まって気分が乗ってくる。だから、「やる気がないなあ」と思っても、実際にやりはじめてみるしかないのです。

※下線・小川記入
作業しているうちに脳が興奮(こうげん)してきて、作業に見合ったモード(モード)に変わっていくそうです。

掃除(そうじ)をやりはじめるまでは面倒(めんどう)くさいのに、一度掃除(そうじ)に取りかかればハマってしまって、気づいたら部屋(へや)がすっかりきれいになっていた、などという経験(けいけん)はありませんか。

『海馬(かいば) 脳(脳)は疲(つか)れない』池谷裕二・糸井重里(いとせいしげ)著(新潮文庫)より

何も行動(こうどう)していない状態(じょうたい)では「やる気」が起きないのは当然(当然)であり、何かをやる前にやる気が出ない、と悩(なや)むことはあまり意味(いみ)がないこととなります。やる気が出ないからといって、自分は駄目(だめ)な人間(にんげん)かも知れ(し)ない、などと悩(なや)む必要(ひつよう)はないのです。したがって何か(なに)かに手(て)を付けてみる、取りあえず少し(すこし)やってみるとい(い)うことが、今後の生活(せいかつ)を行動(こうどう)的にする(する)のに役立(やくだ)つとい(い)うこと(こと)です。

消極(しょうきやく)的に生きる(生きる)のも人生(じんせい)。積極(じっしき)的に生きる(生きる)のも人生(じんせい)。一歩(いっぽ)前に踏(ふ)み出(だ)して(して)みる(みる)こと(こと)です。

「にしタン」西中学校オリジナルキャラクターについての紹介

『太閤(たこう)秀吉(ひでよし)のシンボル(シンボル)である「ひょうたん」は、花(はな)が咲(さ)けば必ず(必ず)実(み)がなると言(い)われてい(い)ます。西中(せいちゅう)の生徒(せいと)一人(ひとり)ひとり(ひとり)が「ひょうたん」のよう(よう)に、個性(こんせい)を発揮(はつぎ)し、中学校生活(ちゅうがくせいかつ)を実(み)りあるもの(もの)にし(し)てい(い)きたい』とい(い)う想(おも)いを込(こ)めてデザイン(デザイン)され(さ)れました。2016年(ねん)、創(そ)立(りつ)70周年(しゅうねん)記念(きねん)事業(じぎょう)で着(き)ぐるみ(み)が製(せい)作(さく)され(さ)れました。

デザイン：筑田(つくた)紗(さ)礼(れ)さん



こどもの読書週間

「こども読書の日」の4月23日から5月12日が、毎年「こどもの読書週間」です。今年の標語(ひょうご)は「ひらいてとじた 笑顔(えんご)がふえた」です。すでに始(は)まっている黄金(ごうごん)週間(ウィーク) (ゴールデンウィーク)にも、たくさん(たくさん)の本(ほん)と出(で)会(あ)ってほ(ほ)しいと思(おも)います。詩集(しじゅう)を讀(よ)むのも、いいも(も)んですよ。

まず、本(ほん)を手(て)に取(と)ってみ(み)ま(ま)しょう。読書(よみか)週間(ウィーク)から、読書(よみか)「習慣(じゆん)」へ！

5月の主な学校行事予定

3 (水) 憲法記念日	4 (木) みどりの日	20 (土) 吹奏楽部定期演奏会 13:00~
5 (金) こどもの日		23 (火) ⑤⑥内科検診 (2-5, 1-1・2)
9 (火) ⑤⑥生徒総会		24 (水) 内科検診 (1-3・4・5)
12 (金) ⑤授業参観 部活動見学		26 (金) ①~⑤中間テスト⑥避難訓練
16 (火) ⑤⑥内科検診 (3-4, 2-2)		27 (土) 英語検定
18 (木) 19 (金) 春季総体・吹奏楽祭		29 (月) 教育実習開始~6/17 ⑥全校集会

☆学年行事の詳細は、各学年より連絡いたします。学校の様子はホームページをご覧ください。