



学校通信

我が輩はトラフズク

令和5年12月20日 No.9

弘前市立第三中学校 (文責: 教頭 須郷 祐一)

創造・感動・笑顔

「自分の胸に手をあててみる」

校長 小笠原 恭史

何度か言われたことがあります。言ってくれた人は、「それでいいのか。ほんとにいいのか」と私の良心に問いかけてくれたのだと思います。ただ、私とその都度感じていたのは鼓動だけでした。

つくづく自分が嫌になったある日、胸に手をあて感じた鼓動に気付いたことがありました。それは鼓動が刻む時間の意味でした。人の寿命はそれぞれですが、鼓動は人の一生で約40億回(日本医師会HP)なのだそうです。鼓動は命の時間を刻んでいます。たんとんと刻まれる鼓動に命の時間の限りを思い、大切にしなければならないと思いました。

今、胸に手をあて感じられるその鼓動は、ずっと昔からつながってきたものでもありませんか？あなたの胸で刻まれる鼓動は親からつながった鼓動で、そしてまたその親(祖父母)からと代々つながってきた鼓動=命です。よく聴くお話ですが、戦国時代まで先祖を遡ると6万人を超えるそうです。その全ての人たちが戦国の矢をかいぐり、近代、幾つもの戦争を生き延びて、そしてそれぞれが出会い、つながってきた命が胸で鼓動しています。命は大切にしなければなりません。昨今、軽々しく「死ね」という言葉が飛び交いますが、それは1つの命に関わってきた多くの命、そしてその命からこれから生まれる命をも含めて否定する言葉なのだと思ひに命じなければなりません。

石器時代から続いているであろう人間同士の争いですが、文明の発達とともに1人の人間が傷つける命の数まで増加してきました。今は、誰かが押す1つボタンで億を超える命が一瞬で失われ、まして地球すら破壊します。今後、文明~科学、コンピューター技術の発展に伴って私たちが携えなければならないものは、これまでどおり思いやりであり、今後尚更に「命」を大切にしようとする心ではないでしょうか。

毎日、戦争で多くの人が亡くなっていくことがニュースで流れています。小さな子どもたちは、何が起きているかも知らないうちに傷つき亡くなっています。なぜ、戦地にすらいない為政者(同じ人間)が、多くの命が失われる戦争を決定できるのかと怒りを覚えます。利害や価値観、考えの違いは武力で解決してはいけません。互いの「違い」を踏まえ折り合いを付けるための対話を通して解決しなければならないのです。対話し、互いの「違い」を融合し、新たな価値観を創造していくところに未来があります。

以前「ペイフォワード」という映画を観ました。11歳の少年が社会科の時間に、「自分が世界を変えたいと思うなら、どうするか」という課題に、「思いやりをつないでいく」と考え、まず自分で行っていきところからのドラマが描かれていました。「世界を変えていくことを自分の隣にいる1人への思いやりから始める」という考えに、はっとしました。思いやりは隣人を笑顔にして、その笑顔がまた隣人へと広がっていききました。

年の瀬に新たな年に願うことは、互いの「違い」を争いやいじめの理由とせず、対話を通して創造のチャンスとし、関わり(「ペイフォワード」)生かし合う喜びに溢れる三中です。「違い」は、それぞれの自分らしさであり、それらが生かされることは互いを尊重することであり、命の時間を大切にすることでもあると思います。

自分の胸に手をあてて感じる命の時間を互いに大切にしていましょ。

健康コアカリキュラム

青森県は少子高齢社会が急速に進み、平均寿命が全国最下位という状況が続いています。

それを受けて、弘前市では、健康寿命に大きく関わる動脈硬化について早い段階から学ぶとともに、健康教養を育み「青森県を日本一の寿命県にするために」という目的で、小学校5年生、中学校2年生を対象に『健康コアカリキュラム』を行って来ています。

今年度、本校では更に踏み込んで1年生も対象に実施しました。

1年生が11月27日(月)に、2年生が翌日の28日(火)に行いました。

ちなみに、2022年度の資料で青森県の平均寿命は男性で79.27歳、女性で86.33歳で全国最下位。日本全体の平均より、男女ともに2~3年短命だそうです。(全国平均 男性81.49歳、女性87.60歳)

2021年度の資料では青森県の平均寿命は男性で78.67歳、女性で85.93歳で全国最下位で同じですが、若干寿命は延びてきています。

青森県人の平均寿命が短い原因は、塩分摂取量の多さや高い禁煙率、飲酒量の多さなどの生活習慣だそうです。

冬休みはクリスマスや年越し・お正月で暴飲暴食になりがちですが、少し飲食の仕方についても考えてみてはどうでしょうか？

【2年生の健康コアカリキュラムの様子から】



激励集会

1、2年生から3年生へ

『高校入試頑張れ！！』

12月14日(木)の全校朝会に激励集会が行われました。

1月から始まる高校入試を、全校で応援するという気持ちをこめて行われ、手作りの“だるま”と“カウントダウンカレンダー”が3年生の各学級に贈られました。

また、玄関前には3年生を応援するメッセージも掲示されています。

3年生には、1、2年生の応援をしっかりと心に留めて、これから迎える高校入試のハードルを越えてほしいと思います。これまでの頑張りが、合格へとつながることを祈っています。



1月の行事予定

| | | | |
|------|--------------------------------------|------|---|
| 1・月 | 元日 | 16・火 | 1・2年短縮①～⑤ 3年短縮①～④、3年三者面談① 生徒会委員会15:45 |
| 2・火 | 年始休業日 | 17・水 | 1・2年短縮①～⑤ 3年短縮①～④、3年三者面談② |
| 3・水 | 年始休業日 | 18・木 | 1・2年短縮①～⑤ 3年短縮①～④、3年三者面談③ |
| 4・木 | | 19・金 | 平常①～⑥、英語検定 |
| 5・金 | 指導部会9:00 東奥義塾高校推薦入試日 | 20・土 | |
| 6・土 | | 21・日 | |
| 7・日 | | 22・月 | 平常①～⑥、私立高校(聖愛・柴田・弘東)一般願書受付開始 |
| 8・月 | 成人の日 | 23・火 | 平常①～⑤+⑥避難訓練(地震) |
| 9・火 | 3年学習会④(授業日) 1・2年出校日(午前)、学年部会13:00 | 24・水 | 短縮①～⑤、2学年朝会 |
| 10・水 | 教育課程編成会議②9:00 | 25・木 | 短縮①～⑥、3学年朝会 教育課程編成会議③15:55 |
| 11・木 | 特別支援運営委員会④9:00 | 26・金 | 平常①～⑥、1学年朝会 テスト前職員室入室禁止(～30日) |
| 12・金 | 職員会議9:00 | 27・土 | |
| 13・土 | 週休日 | 28・日 | |
| 14・日 | 週休日 | 29・月 | 平常①～⑥、全校朝会 |
| 15・月 | 3学期始業式 1・2年1月テスト 3年実力テスト | 30・火 | 平常①～⑥ 3年2月テスト(実力テスト) |
| | | 31・水 | 平常①～⑤ |

入賞・栄光の記録



剣道級位弘前審査会

初段 宮崎 寛大 川越 寛介
二級 原田 龍貴 二唐 壮丞
三級 佐々木 千琴 葛西 うめ乃

令和5年度弘前城植物園写生大会

中学校の部
みどりの協会賞 一戸 彩乃
金賞 工藤 美鈴
銅賞 川山 仁胡

第65回青森県卓球選手権大会

中学校女子シングルス 3位 高松 凜

第54回弘前市

小・中学生読書感想文コンクール
中学生第三学年の部
努力賞 村上 永佳

青森県学校給食レシピコンテスト

優秀賞 河村 悠生

バレーボール部男子

第38回鎌田杯争奪
弘前地区中学校バレーボール大会 3位
優秀選手賞 野呂 世奈

バレーボール部女子

第38回鎌田杯争奪
弘前地区中学校バレーボール大会 3位
優秀選手賞 川島 由羽

ソフトテニス部男子

第28回鳥城杯ソフトテニス大会 2位

ソフトテニス部女子

第28回鳥城杯ソフトテニス大会 1位

年末には、きちんと来年の目標を立てて、年始を迎えましょう！！

目標というと、「いちいち決めるのが面倒くさい」「別に決めなくても問題ない」「決めたところで、どうせすぐ忘れるのだから意味がない」と言って、来年の目標を立てないまま、年末年始を迎える人が少なくありません。

たしかに来年の目標は必ず立てなくてはいけないものというわけではありません。実際のところ、来年の目標を立てなくても問題はあります。ペナルティーがあるわけでもなければ、叱られるわけでもありません。

しかし「未来に関わる」と聞けば、印象が変わるのではないのでしょうか。やはり目標があるとないとは違います。

目標があるほうが、しっかり頑張れます。なんとなく毎日を過ごさなくて済みます。気持ちの上でも行動の上でも、目標があったほうが来年の方向性が定まります。

「よし、来年はこれを目指して頑張ろう！」

そう思えるだけでも、ずいぶん心持ちは変わります。目標達成に向けた意識が芽生えます。進むべき方向やパワーを向ける対象が明確になることで、気分も上がって気持ちも引き締まります。わくわくした気持ちになって、すてきな気持ちで来年を迎えられます。新たな気持ちで年始をスタートダッシュができるのです。

さあ、来年の目標を立ててみましょう。

必ず必要なものではありませんが、だからこそきちんと目標を立てたいですね。別に実現できなくてもペナルティーがあるわけでもありません。実現できる保障も確証もなくいいので、ひとまず目標を立ててみてください。

来年はどんな1年にしたいですか。

目標の難易度は「頑張れば達成できる」という程度が目安です。無理な目標より実現可能な目標にしたほうがいいでしょう。現実味が感じられる目標のほうが、モチベーションの維持につながります。

少なくとも毎日の生活や学校生活の質を向上させたいなら、目標はあったほうがいいです。目標を立てることで、1パーセントでも人生の質が向上するなら、面倒であっても立てる価値があると言えます。

最後に、目標を決めたら、その後が大切です。

「決めたまま何もしない」というオチにならないよう、きちんと実行に移しましょう。目標が決まったら、きちんと紙に書いておきます。部屋の壁や扉など目立つところに貼っておきましょう。

自分の机があるなら、机のところに貼っておくのもおすすめです。普段の生活の中で自然と目に入るような工夫をしてください。そうすれば、忘れることなくずっと意識を続けられるようになります。

目標を立てると、わくわくした気持ちになり、未来が待ち遠しくなります。

冬休み、まずは来年の目標を立ててみましょう。

有意義な冬休み、そして令和6年になることを祈ります。(す)

お知らせ ○冷水機について

これまで体育館に通じる廊下に冷水機を設置していましたが、耐用年数が過ぎ、また、製造中止になってからかなりの年数が経っており、メンテナンスに係る部品・フィルターの入手ができず、水質を維持出来ないことがわかりました。

衛生的な飲料水を提供出来ないため、この度、冷水機を撤去することとしました。水道水はこれまでどおり、飲むことができます。また、必要な場合はこれまで同様、水筒での飲料水の持参をしてください。ご理解とご協力をお願い致します。

○学校徴収金

12月分学校徴収金の振替日は1回目が12/27(水)、2回目が1/9(水)です。