

## 1、はじめに

みなさん、お元気ですか？ みなさんとの再会まで、あと1日となりました。楽しみかって？ 楽しみじゃないわけじゃないでしょ、へんなこと聞くねえ？！ 小学校時代、いろいろなところからなかなかの高評価を得ていた学年だよ！ そして、最初の3日間を、私たちの期待以上に立派に過ごして見せてくれた君たちだよ！ もう、どこまで伸びていくのか、楽しみでしかありませんよ！ 明日が、待ちきれないよ！

では、ここでぶっちゃけ正直トークをしましょう。もしかしたら、宿題を全部終わらせてない人や、準備物がそろわないうちにスーパーが閉まっちゃったという人もいるかもしれない。そういう人、とりあえず気にするな！ ドンマイ！ まずは、あまり気にせず私たちの顔を見に学校に来てくださいな。「見に行くほどいい顔か？」なんて言っちゃダメ（こんな私でも、少しはへこむから）。大事なのは、私たちがみなさんの顔を見たいんだということです。もちろん、失敗してる部分があるのに、このあと間違った安心をして、「明日までに1ページでも多く終わらせよう」という努力さえしないと、明日以降、担任の先生のアドバイスに沿って少しずつでも課題を進める取組をしようとさえしないと、問題はありますけどね。

とにかく、明日元気に登校してください。そして、最大限の気遣いと思いやりをもって1日を過ごしてください。それしかありません。人間にとって、「元気」、そして「あったかい」、それ以上に大事なことはありますか？

しかし。周りから見たら、人間はそれで十分ですが、とはいえ、あなた自身が幸せだと思える場所や権利、人によってはお金や名誉、愛や家族、経験や勝利を手にした人もあると思うので、それをゲットできるような力を身に付けなければなりません。じゃあ、どうすればその力が手に入るのか……。

そんなこと、もし分かっていたなら苦労はしません。多分、世界中の誰も知らないんじゃないかな（それぞれが、それぞれの価値観に合わせて、そのヒントはもっていると思いますけど。でも、それがあなたにプラスになるとは限らない）。でも、欲しいものは、欲しいよねえ。できれば、少しラクをしながら。

そんな方法を、私は一つだけ知っています。それは……「勉強すること!!!」です。意外ですか？ がっかりですか？ 一つもラクな方法じゃないって？ いやいや、とんでもない。これが、実は一番ラクな方法なんじゃないかなって本気で思っています。その人によって、ラクの基準はみんな違うと思うけど。

人間は、誰もが本当に欲しいものを手に入れようと思えば、並大抵ではない努力をしなければ手に入らない。一番わかりやすいのは、「(誰だって欲しい) お金」でしょう。だから、お金をかせぐのは、どんな仕事でもすごく大変だ（働いてくださっているお家の人に感謝し、無駄遣いせず、何でも欲しがらないようにしないとね）。

更には、乃木坂46のように人気のあの子のハートをゲットしようと思えば、それはそれは大変でしょうし、オリンピックで金メダルを獲ろうと思えば、ちょっとやそっとの努力では不可能だ。アメリカ大統領になろうと思えば……いったい、どうすればいいんだろう？（日本人だからムリ〜のツッコミは、一旦置いて……）

そこへいくと、勉強は、その気になれば、誰にでもできる。しかも、せざるを得ないような環境（学校など）がすでにある。勉強に「絶対的な必勝パワー」が常にあるとは言えないが、いろんな夢に共通で、それを叶えるための突破口にはなる。つまり、かなりオールマイティだ。そして、勉強は、どれだけしても人生の邪魔になることは全くない。「家にたまった学力がじゃまだから、Book Offに取りに来てもらった」という人、見たことないでしょ？

中学校の勉強は、大変です。でも、オリンピック選手やアメリカ大統領になるよりはまだラクだと思うけど。多くの人が、「勉強の方がまだ頑張れるかな」と思うんじゃないですか？ そして、今まで、保護者の方々を含め、多くの大人の意見を聞いてきましたが、「中学生の頃に、もっと勉強しておけばよかった」という大人の、なんと多いことか！ でも、「あんなに勉強しなきゃよかった、損した」という人には、ただの一度も会ったことがない。ここに、一つの「正解」があると思うんですけど。だから、誰しものがオリンピックを目指せない分、オリンピック選手はメチヤクチャかっこいいけど、(そこまでではないけど) だれもがやっている勉強にも、いろんな夢に共通で力を発揮するかなりのパワーが含まれているよ、ということかな。勉強は、結構コスパ (←調べよう!) がいいのだ。

しかし、イギリスのことわざに、**You can take a horse to the water, but you can't make him drink.** (馬を水辺に連れていくことはできても、水を飲ませることはできない) というのがあります。みなさんと会えない間、先生方は、授業準備やその指導法の勉強会、効果的に力が付く課題の準備など、たくさんのことをしてきました。でも、それらをゴクゴクと飲むか、それとも口にすることなくプイッとしちゃうかは、馬であるみなさん次第です。明日から、私たちの川の水、ちょっと飲んでみませんか？ いいことあると思いますよ！ では、下島54番地で待ってますね！ 休校中、今までこの長い文を毎日読んでくれた人、どうもありがとう！ 君に幸あれ！！

## 2、お知らせ

- ・衣替えは、絶対(強制)ではありません。夏服で来る人は、しっかり名札を付けてきてください。そのため、入学時に配った名札では不足が出ると思いますので、明日から数日間、名札の注文を取りますので、お家の人と相談しておいてください(1枚250円ほど？(確認中))。例年、2枚くらい追加購入される人が多いかな。(黄色ならきょうだいの少し違うデザインのものもOK！)
- ・頭髪・服装を、できる限りしっかり整えて登校しよう。頭髪については、この状況下なので、どうしても無理な人は相談しましょう。でも、爪は切れますよね！ そういう「できる限り正しく！」が大事でしょう！！
- ・明日から、この取組が解除されるまでは、**毎朝必ず家で検温**し、その結果を学活ノートに書いて持ってくること。発熱がある場合は無理して学校に来ない(こういう状況なので、万が一を考えて「念のために！」の感覚をお願いします)。また、学校で発熱が確認された場合は、何かあっても大変なので、微熱であってもお家の方と病院に行ってくださいようお願いいたします。これについては、ご家族を含め、本気で取り組んでいただきたいです。私たちは、みなさんの安全に対して本気ですから。万が一検温を忘れた、または一般的な基準から考えて熱が高めの人は、朝学活後に生徒玄関に移動し、先生で検温しますが、**発熱している人と接するのは大変マズいし、再検温で人がたまるのはイヤなので、本当に避けたい！** 責任をもって検温・判断をお願いしますね！ これは、みんなの命に関わることです！
- ・すでに明日の持ち物や時間割はすべて**おとといのお知らせ**(18日、19号)に載せました。その中の重要なことと、追加の内容を載せますので、よくチェックしてください。

【時間割】・・・ホームページ内のメインページの一覧表のとおりです！

※各教科とも、すでに配らせたノートやワーク等はすべて持ってきてください。細かい指示が出てい教科以外は、まだノートは買わないでください。

※道徳は、何もありません。感度良好のころさえ持ってきてくれたら・・・。

※保体は、体操服(上下とも冬服か、上下とも夏服のいずれか。「長袖に短パン」などは、ダメです)がいりま

す。その他、教科書（実技・保健体育）、保体ノートが必要。着替える場所は、1限に担任の先生に聞こう。  
 ※家庭科は、教科書、B5のキャンパスノート、ネームペン、宿題だった自作マスクを着用してくること。  
 ※部活動（仮入部）の準備は、まだしなくていいです。仮入部も含めて、5月中の活動はありません。  
 ※帰りの会は16時頃終了し、そのあと生徒会委員会があります。それが終わったら、すぐに帰りましょう。

【5月21日（木）に提出するもの】・・・計画表が追加になりました（提出課題は、20件！）

- ・「滑川中学校育成会定期総会について」に付いていた、**審査承認書または委任状を封筒に入れて提出**
- ・前回までの提出物で、まだ出していないもの（ない人はそれでいいです。グッジョブです！）
- ・臨時休校中の計画表（**追加！！** 保護者のチェックを受けたものを！）・・・これが一番大事です！

	課題（※これ以外に、授業で提出するものがあるので、各自で注意し、授業で提出！）
国語	①漢字スキル 1ページ～15ページ ②「漢字の組み立てと部首」プリント1枚 ③作文「将来の夢」
社会	④地理ワーク 本誌 p4,5 8～11 学習ノート p1,3,4 ⑤歴史ワーク 本誌 p4～7 学習ノート p1,2 ⑥B4プリント 3枚
数学	⑦毎日、動画（滑中HP）を1つずつ見てノートに書く。 ⑧その日の範囲の教科書の「問」も解く（ノートに書く。） ⑨その日の範囲の数学の問題ノート左ページも解く。
理科	⑩理科ノートの2ページ～17ページの偶数ページ ⑪野草を観察しよう（前回出た「追加の課題」です。もう提出した人もいます）
英語	⑫ペンマンシップの p. 18～22、p. 35～45 ⑬ジョイフルワークの p. 2～5 ⑭ピンクのノートに、Program2、3の予習 ⑮ノートのコピーに、単語練習 ⑯英語の番組を見た記録集（これは、やれた人のみ）
音	⑰「楽譜の読み方（1）音名」
技家	⑱家庭科プリント1枚「充実したおうち時間をすごそう2」 ⑲技術プリント1枚
他	⑳臨時休校中の計画表（しっかりと書き、色を付け、保護者のチェックが入ったもの）

【5月21日（木）に持ってくるもの】

- ・学生カバン
- ・そうじができる服装や持ち物
- ・今回の提出物20件（計画表を含む）全てに4桁番号&記名、上のリストの順番に並べて持参する
- ・新入生ハンドブック
- ・マスク（家庭科の自作マスクは授業で提出）※学校には、国からみなさんの分の布マスクが届いています！
- ・ハンカチ（衛生面で考えて、もってきてないのはマナーとしてあり得ませんよ。必要な人はティッシュも、ぜひ！）
- ・朝読書の本（「適切な本」を準備）
- ・筆記用具 & オレンジのクリアファイル & 学活ノート（いつでも当たり前3点セット！！）

### 3、最近の職員室のプチ情報！

今日のテーマ：「卒業式には、君たちをこんな言葉でほめたい！」

・今の1年生の先生方は、その多くが、ほんの2か月前までは卒業した3年生を担当していました。そして、「超短縮バージョン」ではありましたが、感動的な卒業式と、担任からの最後の言葉かけができました。の中で、生徒がうんとほめられることが多くありました。先生って、何でも怒ってるような印象の人もいるかもしれませんが、私たちだって、ほめてる時の方が幸せなんですよ！ というわけで、最終号のテーマは、ちょっと気が早いですが「卒業式では、君たちをこんな言葉でほめたい！」です。つまりは、「こんな卒業生に育ってね、お願い！」ということです。さあ、あと2年10か月しかありません。感動的な卒業式を、全ての人に愛され祝福されながらやろうぜい！

・1組担任の中瀬先生：**「恋と愛」**について、3月に話しました。もちろん、言った瞬間引いている人がいました。言いたかったのは、好きなものによって「自分の心が変わるのが“恋”」で、「好きなものの全てを受け入れられるのが“愛”」やと思う。①自分の心が変わるくらい好きなことを見つけて**没頭**してほしい。(20代くらいまでこれでいいと思う。)②全てを受け入れて育ててくれた**保護者の方への感謝**を忘れないでほしい。(自分が親の立場というのがわかるときまで続けてほしい。)今日は2つめでたい。1つはみんなが新たな道へ没頭する段階に入ったこと。もう一つは保護者の方、宝物の我が子を心身共に健やかに15年間育て上げられました。おめでとうございます。(みんなはそんなふうに使われているんだよ！)

2組担任の堀先生：**「みなさんのことが大好きだ！！」**この一言に尽きます。みなさんと過ごす学校生活は、(お互いに)楽しいこともあれば辛いこともたくさんあると思います、間違いなく…。そんな苦楽を共にしたみなさんのことを「大好き」にならないわけがないのですが、それを大声で伝えたくなるくらい、すてきな滑中生になってほしいと思っています。自分の近くにいるクラスメイト、部活の先輩・後輩、授業担当の先生、家族…のような、身近な人を大切にできる人が、自然と身近な人から愛される人になるんじゃないかなと思います。

3組担任の徳松先生：言いたいことはたくさんありますが、**「みんな、3年間よくがんばりました」**でしょうか。中学校生活の3年間は、人生の中で濃いものになると思います。小学校の時と違い、学級活動・学校行事・部活動などたくさんの活動があります。それぞれの活動は、やるのがたくさんあるので、大変であると同時にやりがいもあると思います。また、校区が広くなり、色々な人と接することも出てきます。楽しいこともあり、つらいこともあります。それをみんなで乗り切った3年間になります。この経験を生かして、さらに広い世界で頑張っていきましょう。(ということは、3年間で何でも良いので、一生懸命頑張ってください。)

4組担任の小田先生：入学式でも話しましたが、次の次の次の春の訪れを感じられる頃にみなさんが胸を張って「滑中最高！」と言って卒業してくれたらもう何も言うことはありません。うまくいかどうかわからない、答えがないかもしれない、それでもいろんなことにチャレンジして成長するみなさんの姿を見れたらきっと**「いっぴいの愛をありがとう！」**ってみんなの涙が引込むくらい私が泣きながら言うと思います。その楽しみな日を迎えるために、当たり前前は当たり前にする、プラスアルファの力になる…一緒に頑張りましょう！

5組担任の島崎先生：**「3年間、ほんとにほんとに頑張った！！」**と言いたい。先輩のいない入学式・新型コロナウイルスでの休校から始まり、不安でいっぱいの中、家庭学習から努力のスタートでした。最初は何が正解かわからないが、勉強・行事・部活といろんな工夫を凝らし挑戦し続けた姿を褒めたい。マイナスからのスタートだったけど、最後プラスに変えて卒業できる素晴らしい力をもっている。その力を今後も存分に発揮していきましょう！！

副担任の加藤先生：**「みんなありがとう！」**今までのことがそのまま通用しない、当たり前が少しずつ変わってきている状況で、中学校1年生をスタートしたみなさんだからこそ、周りの人との絆、人に対する思いやり、自分そしてあなたの大事な人を守るためにはどのように考え、行動する事が必要なのか等、多くのこと学び、感じたのではないのでしょうか。そんなみなさんだからこそ、この3年間で出会う人たち・さまざまな出来事を大切にしていける人・集団であってほしいですね。これから始まる日々無駄なことは何一つありませんよ。しっか



り活動し、生きていくための力をつけていってくださいね。

副担任の島田先生：「自分に厳しく人に優しい」を普段の当たり前のことで続けられたらすごいと思います。ここぞというときに頑張る「やる時はやるもんだね」と見直されるのもいいかもしれないけれど、小さなことでも努力することができる集団になれたら素晴らしいですね。

副担任の市江先生：「**本当は卒業させたくない!**」 できが悪いからじゃあないですよ。人生は出会いと別れの繰り返しがあり、その中で成長していきます。それはわかっているけれど、絆を深めることができた人とはやっぱり別れたくないですよ。私も「ずっとこのメンバーと一緒に勉強できたらどんなに幸せか・・・」と思ったことがたくさんありました。皆さんもきっとそんな学年になってくれるはず。「本当は別れたくない」と思わせる絆をつくっていきましょう。

山西：卒業式を想像しただけでも、ちょっとじーんとしちゃいます（君たちとまだ3日しか過ごしてないのに）。これは、今年の卒業生にも言った言葉ですが、最後に、「**君たちは、最高だ!**」と言えたらいいなあと思います。もちろん、中3はまだ子供だから、まだまだ直さなきゃいけないところもあるんだけど、でも、私は伝えたい、「君たちは、最高だ」と。だって、すごくステキなのに、自分が最高だって知らずに苦しんでいる中学生って多いからね。だから、君たちにも、3年間でダメなところはダメと全部伝えながら、日々成長して、完成形ではなくても、最後には最高だって伝えられるところまでいけたらいいなと思います。これは、そう言えるところまで君たちと深く関わるという宣誓でもあります！

#### 4、Dr.中瀬がお送りする、「休校の今だから覚えておこう！メンタルトレーニング！」

やあみんな、久しぶり！元気かい？ みんなの健康と筋肉と、何よりも滑川中学校第1学年全員を守りたい、Dr.中瀬です。今日も、頭の筋肉を鍛える「メンタルトレーニング」について書いてみます。

#### ○最強思考 (参考文献)「No.1 メンタルトレーニング」西田文朗著 現代書林

保有能力も発揮能力も**心の状態**が大きく関係していて、**心の状態を常に良い状態にするため、「最強思考」を身に付けること、それがメンタルトレーニング**と前回書きました。今日が最終回なんで、「最強思考」についてまとめます。

- ・最強思考の脳には、明確なモチベーションがある。
- ・最強思考の脳は、「即行動」が条件づけられている。
- ・最強思考の脳は、過去ではなく、いつも未来を見ている。
- ・最強思考の脳は、いつも強気である。
- ・最強思考の脳には、悪いストレスがない。
- ・最強思考の脳には、全く不満がない。
- ・最強思考の脳は、いつもワクワクしている。
- ・最強思考の脳は、すべてに自責で、誰か（何か）のせいにしない。

心に関係すると言いましたが、心は胸にも心臓にもありません。心臓をときめかせ、心拍数を増やすのは「脳からの指令」です。つまり、**脳こそ私たちの心の正体**です。**脳が「ワクワク」するような、喜びを予感できる状態でありつづけることが「最強思考」ということになります。**未来に向けて**実現したい「目標」**を立てるのもそのためです。その目標を実現したときの自分の姿や感情、周りの人の様子等を「**より具体的に思い描く**」ことで、脳はそこに向かってフル稼働していきます。

中学校生活は始まったばかりです。どんな「希望」をイメージしますか？そのためにどう感じ、考えますか？自分の脳の働かせ方一つで人生変わるかもよ！

5、このブログ（と、勝手に呼んでいる）も、いよいよラストになりました。ここまで、みなさんには私が「人生において大事だと思うこと」について、いろいろと伝えてきたつもりです。命の大切さ、学ぶことのすばらしさ、人のあたたかさ、コミュニケーションの重要性など、いくつかでもみなさんの心に残ってくれたらうれしいです。今日で21本ですが、「えっ?! そんなにたくさん学んだかなあ、いつも似たり寄ったりで…」という人もいると思いますが、決してネタ切れではありません（そういうことにしておいて）。そう、人生にとって本当に大切なことって、そう多くはないということ、つまり、「必ず君は幸せになれる」というようなことって、ほんのわずかなんです。

では、最後は私の大好きなお話を紹介。みなさんにも、みなさんにとってのゴルフボール、小石、砂が何なのかを考えてほしいと思います。ただし、みなさんはまだ子供です。何がゴルフボールなのか、小石なのかは、周りの意見もよく聞かないと、ステキな瓶（人生）はでき上がらないと思いますよ。とりあえず、「俺のゴルフボールは、あつ森だけだぜっ!」という人、悪いけどそれは砂だと思うよ！（決して悪口でもなければ、いらぬものとも言いません！でも、ゴルフボールじゃない。あつ森を創った人にとっては、間違いなくゴルフボールでしょうけど!!）

## 人生にとって大切なことを教えてくれる

### 『マヨネーズの瓶とコーヒー』の話



**自分はこのままでいいのか？ どう歩んでいけばいいのか？** 誰もが一度は悩み、頭を抱えたことがある人生の難題ではないでしょうか。「1日24時間では足りない!」と嘆く声をよく聞きます。そんな迷い、悩みに、物事の捉え方、考え方を教えてくれるひとつの提案をご紹介します。海外では大変反響を呼び有名となった「マヨネーズ瓶と2杯のコーヒー」という話があります。

冒頭はこう始まります。あなたの人生において**しなければならないことが多すぎる時**、1日24時間では足りない時、マヨネーズの瓶と2杯のコーヒーを思い出してください。

一人の教授が、哲学の授業が始まる前に、あるものを持って学生たちの前に立ちました。授業が始まると、彼は黙ったまま大きな空のマヨネーズ瓶（※海外では一般的に瓶で売られています。みなさんは、やや口の大きい花瓶くらいをイメージしたらいいかな）を取り、いっぱいになるまでその中に**ゴルフボール**を入れていきます。そして彼は学生に「**この瓶はいっぱいですか？**」と尋ね、学生たちは瓶が満杯であると答えました。

すると教授は、**小石**が入った箱を取り出し、その小石を瓶の中へ注ぎました。彼は軽く瓶を振り、小石はゴルフボールとゴルフボールのすき間に入り込んでいきました。そして彼はまた学生たちに「**この瓶はいっぱいですか？**」と尋ね、学生たちはその通りだとうなづきました。

教授は次に**砂**の入った箱を取り出し、それを瓶へ注いでいきました。もちろんその砂は、瓶の中のすき間を埋めた。彼はまた「**この瓶はいっぱいですか？**」と尋ね、学生は皆「はい」と答えました。

そして教授はテーブルの下から**2杯のコーヒー**を取り出し、砂と砂のすき間を埋めるように、そのコーヒーを瓶へ注いでいきました。学生たちは、大笑いをしました。

「さて」。教授のこの言葉に学生達の笑いが止まります。「**この瓶は、あなたの人生を表しています。そしてゴルフボールは、あなたの家族、子ども、健康、友人、情熱などの重要なものを表しています。たとえ他の全てを失っても、これら重要なものは残り、あなたの人生は依然として満ち足りたものであり続けます。**」

「小石は、あなたの仕事、家、車レベルの重要なものを指します。」

「砂は、他の小さなものを表します。もしあなたが最初に砂で瓶をいっぱいにしてしまったら、小石やゴルフボールを入れるスペースがなくなってしまうのです。これと同じことが人生においても言えます。もしあなたが小さなことに、全ての時間とエネルギーを費やしてしまったら、あなたは決して重要なものを手にできません。」

「あなたの幸せにとって、重要なものを大切にしてください。子どもと遊んで下さい。健康診断をきちんと受けてください。妻をディナーに連れて行ってあげてください。（ゴルフを）もう 18 ホール楽しんでください。掃除や物の修理など、家のことをする時間はいつでもあります。人生において重要な“ゴルフボール”を一番に大切にしてください。優先事項を決めるのです。他のものは、単なる砂でしかありません」

すると 1 人の生徒が手を挙げ、「それでは、コーヒーは何を表しているのですか？」と質問した。教授は笑顔で「よくぞ聞いてくれました」と言い、

「これは、あなたの人生がいくら手一杯に見えても、友人と一緒にコーヒーを飲む余裕くらいはいつもあることを表しています。」

いかがだったでしょうか。小さな事柄に時間や労力を費やしてしまう、気付かずに時間に追われてしまうことはよくあることです。しかし、それらが自分の人生に置いてどれほど重要なものなのか？ 迷った時は立ち止まって、この「マヨネーズ瓶と 2 杯のコーヒー」を思い出してみてもいいのではないでしょうか。