

## 1、はじめに

みなさん、お元気ですか？ ある有名なプロレスラー（日本で一番「ビンタすると相手が喜んでくれる人」。ガキ使の人ではありません ※【重要】君たちは、ビンタしちゃダメよ!!!!あれは、そういう“芸”ですから！）が、「元気があれば、何でもできる」と言ってましたが、本当にその通りだと思います。私は、大学生の頃に、重い重いバックパック（縦型の、登山などに使うかっこいいリュックサック）を背負って世界中を走り回っていたので、実は腰があまりよくないです（お医者様に、「ヘルニアです。一生付き合っていくしかない」と言われました。）。それが、今ここにきて久しぶりにすごく痛い。何をやる気にもなれない（というか、怖くてできない）ので、困っています。「腰」という漢字を作った人は、天才ですね。本当に、体の要（かなめ）を失ったようです（漢字の部首は、小学校でも習いましたね。つきへんは、何を意味しますか??）。で、みなさんは、元気ですか？ 元気であってほしいと思います。

さて、今日は、「全て、自分のため」という話をしようと思います。ちょっと冷静になって考えれば自分のためって分かるんだけど、それが分からない人が多いなって思うことがよくあります。昨日も、「悪口を言わない」のは、相手が傷つかないためだけではなく（そんなことは当たり前!）、自分に対する評価や自分の心を守るため、つまり、悪口を言わないことは全て、自分のためになるんだよという話をしたばかりです。

また、今日の最後にはドラえもんのエピソードを紹介してありますが、誰かが叱ってくれるのも、全て、自分のためです。もちろん、「叱る」のと「怒る」のは違う。叱るのは、失敗した愛する人に「もっとこっちに来い!」という関わり。対して、怒るのは、自分のイライラを発散するためだけに「もっとあっちへ行け!」という関わりです。だから、怒っている人の話は、あまり気にしなくてもいい（それでも、「自分にプラスになる」と感じたら、取り入れたらよい。そこまでやれたら大したものだ）。叱ってくれる人の、その「もっとこっちに来い!」という愛情が、例え耳に厳しくても、「嫌われること覚悟で届けてくれた愛情」と理解して、ごっくんと飲み込めるようになりたいですよ。

また、みなさんと話していると、敬語が苦手な人が多いです。先日かかってきた電話でも、「〇〇先生いますか?」「いらしゃいますか、でしょ?今日はいらしゃいません。」「はい分かりました。じゃあ、明日来ますか?」「・・・。」ということがありました。職員室では、全く珍しくない出来事です。

こんな時、「先生に失礼だろ?!」とも思いますが（敬語ってそんなものだから）、私がよく言うのは、「敬語って、相手のために使うんじゃない。自分の品格を守るために使うもの。」ということです。「ああ、敬語も使えない、この人は調子に乗った人なのか、それとも、そんなことも知らない、嫉のない残念な人なのか・・・」と思われるのは、あまりにももったいない。つまり、敬語は、自分を「信用するに値する人」と感じてもらうための、全て、自分のための行為なんですね。頑張って勉強する気になりませんか？ 国語で学習しますよ。

最後の「すべて、自分のため」は、ズバリ、「今君たちが頑張っている毎日の課題」です。人によっては、「イヤイヤやってる」どころか、「先生がやれって言うから、やってあげてる」くらいの気持ちなのかな、と思うような、完成度の低い課題が見受けられます。

そんなあなたに言いたい。その課題で付けた学力は、誰の人生を助けてくれるの？ 課題があまりにひどくて低いポイントしかもらえず、損するのは誰？ すごくやる気がない課題で、信頼を失うのは誰？ その課題を頑張ることで、将来の夢を叶えるのは誰?.... それでもあなたは、目の前のラクだけを求めて、誰も得しない、そしてあなたが大損するような完成度の課題を提出しますか？ それは、お勧めしないなあ・・・。

さあ、あと1週間で、みなさんと再会です。「全て、自分のため」に頑張ってみませんか？ それで、やがて、「全て、愛する全ての人のため」になると思いますよ！ そんな力が付いたら、かっこよくないですか？？

## 2、お知らせ

・学校再開まで、あと1週間です。課題の進み具合はどうですか？ 今回も、全ての課題とは言いませんが、「苦手な人であっても頑張ればできるもの」がほとんどだと思います。つまり、試されているのは、ズバリ、「やる気」。これだけです。「オレ、ベンキョウハデキナイカラ・・・」みたいな考えは、厳しい言い方をすれば、甘えかもしれません。特に、前回課題を全て出せなかった人、叱られたわけではなくても汚い字で書いたりやる気なく仕上げたりしちゃった人という人は、名誉挽回のチャンス！ ぜひ、自分のために頑張ってみては？？（私たち先生のためではないよ！） その頑張りとは、きっと「いい習慣」「自分に対する自信」「自分が好きになれるチャンス」という形で、自分にかえってくると思いますよ！

・富山県を含めて、「緊急事態宣言」が解除されそうな雲行きですね（もちろん、何が起きるか分かりませんが）。そうなれば、ありがたいことです。しかし、解除されたら、「はい、いつも通り！」とはいきません。自粛が解除されず、まだ営業できない業種も残りそうですし。そして、みなさんも、「3密を避ける」、「むやみに人と接しない」ということは変わりません。そこを誤解しないようにしましょう。きっと、また「ダメな大人」が「ダメな見本」を見せるとは思いますけどね。

そして、これも一つのトレーニングです。すぐにホイホイと遊びに行っちゃう人は、①我慢できない人 ②自分の行動を人に決めてもらうことしかできない人 ③状況を客観的に見られない人、ということだから、やっぱり社会で生きていく上で「何か足りない」と言わざるを得ないでしょう。

でも、「あともうちょっと！」「もうひと頑張り」であることも、間違いない！ よく周りを見て、状況を判断して、同じ街に住む人の気持ちを考えながら過ごしましょう！ 君たちなら、できますよね！

## 3、最近の職員室のプチ情報！

今日のテーマ：「みなさんの数倍生きてきた私たちの、友達自慢！！」

・「人間にとっての一番の財産は、お金でも学歴でもなく友達だ」とか、「友達を見ればその人がどんな人か分かる」と言います。中学校は、いろんなタイプの人がいる分、様々な友達をつくるのに最適な場所と言えます。さて、先生方にはどんな友達がいるのかな？ どんな人を「真の友達」と思っておられるのかな？

・1組担任の中瀬先生：**高校の同級生野球部のキャプテン**。大学は東京六大学の名門に英語の辞書ひきまくって合格し、ねらい通り学生コーチとして神宮球場に立つ。さらに都内の私立強豪高校の部長となり、昨年(?)から監督に・・・何が凄かって、自分なら「できないかもな〜」って考えるところを突き進み、実現してしまうところ。目標を立てて努力すること、努力し続けることが実現のための唯一の方法と気付かせてくれた恩人。

2組担任の堀先生：**中学、高校の同級生で、現在も同じ先生として働いているKさん**は、(面と向かっては恥ずかしくて言えないですが)とても尊敬している友人です。Kさんはユーモアにあふれていて、彼女の周りはいつも笑い声が絶えません。ただおちゃらけているだけではありません。思慮深く、思いやりにあふれた一面ももっています。今も、自分の担当する生徒と真剣に(そして楽しく)関わり合っていますし、辛いことや悩みにもしっかり向き合って、自分の中で消化し、前向きに乗り越えていく強さをもった女性です。彼女の強さをとても尊敬していますし、同時に、彼女のような優しく強い人を支えられるような人間になりたいとも思います。

3組担任の徳松先生：**3月まで同じ中学校で仕事していた某先生**。年齢や教科は違うのですが、同じ年度に教師になり、同じ学年で一緒になり、部活動の顧問も一緒の時がありました。教師という仕事は、楽しいことが多い

ですが、やはり仕事であるため、つらいときもあります。そのとき、お互いに知恵を出し合い、助け合うことで乗り切ることができました。もちろん、他の先生にも助けてもらいましたが、やはり同じ年度に教師になった先生は仲間として、特別な思いがあります。みんなも同じ年度に入学した仲間を大切にしてください。(一番助けてくれるのは、同じ学年のメンバーですよ。)

4 組担任の小田先生：**小学校からの大親友S**は、友達なんて言葉では言い表せないほど大切な人です。一緒に遊んだ小学校生活。思い悩んだ思春期にそっと寄り添ってくれた中学校生活。ソフトボール部で共に汗を流し、時にはぶつかって「勝つ」ために切磋琢磨し励んだ高校生活。それぞれの進路へ進み、離れていても思い出が力をくれた大学生生活。そして、それぞれの仕事で、大人としての、社会の一員としての役割を果たそうとしている今。このような状況なのでしばらく会えていませんが、向こうも頑張っていると思うと自然に力がわいてきます。ラーメンのために一緒に県外に出かけてくれる数少ない友達でもあるので、早く遊びたいです。

5 組担任の島崎先生：**同期の先生**。自分にはない発想力・生徒からも人気の人間力・チームを強くできる指導力等とにかくすごい人がいっぱいいます。負けられないと思って頑張れます。昔は、毎月ご飯に行き近況報告をしたり愚痴を言ったりしていましたね。連絡はたまにとっています。最近は全然会えていませんが…。親友・ライバルいろんな捉え方ができる仲間が先生の自慢です。

副担任の加藤先生：**高校の友人Nさん**。いつも優しく接してくれるとても温かい人です。同じ中学校から進学した人がほとんどなく、知らない人の中で生活していた私にもことばをかけてくれ、安心感を与えてくれた人です。そして、嫌なこともズバツと言ってくれる人です。彼女から親しき仲でもことばの使い方・言い方を教えられました。宿泊活動中の楽しかったはずの日に私の発した一言から、お互いにとても気まずい思いをしたあの日(涙をいっぱい流したあの日・・・)から、さらに大切な人になっています。

副担任の島田先生：**幼稚園時代からの友達のMさん**。小学校と高校は別でしたが、今も一番仲良くしています。中学生の頃は、特に交換日記(昭和っぽいでしょ?)でいろいろ話していました。この歳になっても、二人で話していると中学生の頃の思い出が鮮明によみがえります。Mさんはひかえめでどちらかという聞き役のことが多く、私はその優しさにずいぶん甘えて来たように思います。年に1~2回くらいしか連絡し合わない時期もあったのですが、辛い時、うれしいとき、さりげなく支えてくれた人で心から感謝しています。

副担任の市江先生：**大学時代の友人Nちゃん**は、現在大阪にある特別支援学校の先生をしているのですが、絶対に人の悪口を言わない人です(これって意外に難しいですよ)。いつも笑顔で前向き、誰に対しても優しい神様みたいな人です。離れて十十年になりますが、毎年私の誕生日にメールをくれます。(私は彼女の誕生日にメールしようと思いつながら毎年忘れる・・・)退職したら一緒に旅行しようと言って楽しみにしています。

山西：東京の会社社長、国連職員、NHKのプロデューサーなどいろいろな友達がいますが、一番の友達は**中学時代のK**です。私が、理科の解剖実験で使ったメス(解剖用ナイフ)をうっかり先生に返しそびれ、どうしていいか分からぬまま休み時間に何となくそれで遊んでいると、多分彼は私がそれを盗んだと思い、近付いてきて鬼の形相でメスを私の手から取り上げ、先生に「これ、落ちてました」と言って返してくれました(ウソをついてくれたんだね)。ズルいことに、それでどこかホッとして「ありがとう」と言った私を、Kはにらみつけたまま無視。3日くらいは怒ってました。私が悪いことをすることが絶対に許せなかったんだね。だから、口をきいてくれなかった間も申し訳ない気持ちでいっぱいでした(イジワルの無視とは違うから)。おかげで(盗む気はなかったとはいえ)泥棒にならずに済んだ私にとって、Kは今でもよく飲みに行くかけがえのない友達です。

#### 4、Dr.中瀬がお送りする、「家でもできる簡単エクササイズ Returns (リターンズ)」!

やあみんな、久しぶり!元気かい? みんなの健康と筋肉と野球部が活動できる環境を守りたい、Dr.中瀬です。今日も、レッツ“シックスパック”!

○4/28 のスクワットの応用編「タオル落としスクワット サーキット ver.」

準備物はタオルです。落としても大丈夫なクッションでもかまいません。やり方は簡単です。①両手でタオルを頭上まで上げ、背中側に落とす。②(スクワットしながら)前傾して股の下から落としたタオルを拾う③これを繰り返す。※単純で退屈なスクワットもタオル等の道具を使うことで飽きずできます♪

【サーキット】準備物はストップウォッチ(キッチンタイマーならもっと○)

次の4種目を20秒間続ける→20秒休憩→20秒間続ける→20秒休憩といった形で心肺機能も鍛えます。

(くれぐれも水分補給と汗の始末しっかりね!!)

(A)腕立てふせ(4/27)(B)ツイスト腹筋(5/11)(C)片足立ち(4/23と5/13)(D)タオルスクワット

これを3周やってみましょう!もしLv.UPを望む人は2周目や3周目から休憩を10秒に!

5、私が中学校の先生になったのは、「中学校時代の先生が大好きだったから」というのも理由の一つになっているなあとと思います。しかし、大好きでしたが、よく叱られました。反抗期でもありましたので、カチンときたことがないわけではありませんが、今となっては「(あれはちょっとムチャだったなということも含めて)厳しく指導していただいたことが、財産になっているな」と思います。

若者に対して、「オレタチガワカイコロハ…」と言い出したら終わりによく言われるし、そうはなりたくないと思いますが、「今の中学生は、叱られるのが下手だな」と思うことがあります。もちろん、叱られないようにすることも大事だけど、「(失敗してるのに)正直に言ったり謝ったりできない。言われるまでけろっと隠れている」「叱られたことにただ腹をたてて終わり」という人が多いです。人間は、ちゃんと叱られるのって大事です。しっかり叱られて、イヤな思いもしてそこから同じ失敗をしないことは自分の成長に欠かせないし、何より、逃げたりごまかしたりするのがクセになってしまった人は、絶対に成功しないと思うから。

というわけで、今日は、富山が生んだ大漫画家、藤子不二雄の代表作、ドラえもん、あるエピソードのあらすじを紹介します。すぐく学びのあるストーリーなので、読んでみて!そして、自分を叱ってくれる人ほど大事にできるよになれば、もう君は立派な大人だ!

## いたわりロボット

新しいあやとり「銀河」を完成させたのび太はパパに見せに行くが、その時弾みでパパにぶつかってしまい、茶碗を割ってしまう。これで一週間の間に3個も茶碗を割ってしまったのび太はこっぴどく叱られ、自分に対してすっかり自信を無くしてしまった。ドラえもんが慰めようとしても口がへたなのでうまくいかず、ドラえもんは慰めるために「いたわりロボット」を出した。座り込むのび太のそばにロボットがやって来て、茶碗を割ったことや、小さい子の遊びであるあやとりをすることなどをすべて正当化(新しい茶碗でお茶が飲めて最高!、あやとりは何の争いも生み出さない平和の象徴!)してのび太を元気づける。のび太気持ち落ち着いたのでドラえもんがスイッチを切ると、ロボットは小さくなって停止した。

のび太は自分に自信をもったように見えたが、また失敗!その後のママの一言であっという間に自信を無くし、またロボットに慰めてもらいたいと言う。ロボットは勉強などせずに遊ぶことを優先しろ、自由はすばらしい、このおおらかさこそがあなたのいいところ、などともっともらしいことを言っただけで、今度はのび太はロボットをもったまま家を出る。しずかにあやとりを披露するがそれをジャイアン達にバカにされ、またロボットに慰めてもらう。

そんなのび太の様子を危惧したドラえもんは、このままの状態でのび太が大人になったらどうなるかをタイムテレビで見せる。するとそこには家も職もなく毎日泣いて過ごす大人ののび太が映し出されていた。それでも、ロボットは「この生き方だって立派な役割」「あなたみたいな人がいるからほかの人は安心して生活できる」という…。やはり人間の成長には厳しく叱ってくれる人も必要なのだ。「こんなのイヤだあ〜!」と叫んだのび太は、厳しいロボットを出すよう頼み、ドラえもんは「しごきロボット」を出す。今度は問題300問を解かせようとするなどあまりにも厳しすぎるので、その極端さにのび太は困り果ててしまう…。

(解説)作品中でドラも言っていますが、「人間の成長には厳しく叱ってくれる人も必要だ」って事でしょうね。もちろん厳しいだけでは危険なのでいたわる方も重要になるんですが、ドラの出すロボットは両極端なロボットが多いようで、自分に自信がもてないと言うのび太の悩みは同情できますけどね。あなたは、慰めという名の甘やかしを求めてませんか?叱られるとただただ腹を立てる人は、こののび太タイプだと思いますよ!!(危なっ!)

## **【おまけ】ドラえもんと仲間たちの心にしみる名言10**

1. ドラえもん「きみは勘違いしてる。道を選ぶということは、必ずしも歩きやすい安全な道をえらぶってことじゃないんだぞ」
2. のび太「いちばんいけないのは、自分なんか駄目だと思いきこむことだよ」
3. しずかちゃん「人間の値うちは、テストの点数だけできまるものじゃないのよ」
4. ドラえもん「さりげなく笑ってはいるが…、きみの気持ちが、どんなに傷ついたか、僕にはよくわかる」
5. ジャイアンのおじさん「ほんとうに強い者は、決していばらない。まして、いじめなどとんでもない！」
6. ジャイアン「友だちにたすけをもとめられて、知らん顔してられるか！」
7. ドラえもん「人にできて、君だけにできないことなんてことあるもんか」
8. ドラえもん「いいじゃないかおくれても、最後までがんばれ」
9. のび太のおじいちゃん「もう子どもじゃない。自分の一生のことは自分で決めなさい」
10. のび太「ぼく、ひとりで起きるよ。これからも、何度も何度もころぶだろうけど…」