

## 1、はじめに

みなさん、お元気ですか？ さあ、学校再開まであと1週間！ ついにここまで来ました。毎日、目に見えて新規の患者が減っていますので、今度こそみんなで学校に来られるんじゃないかなと期待していますが、決めるのは「滑川市の責任ある方々」です。みなさんの命を一番に考えておられるそれらの方々が「これなら大丈夫！」と思っただけのように、もうひと踏ん張り！ 大都市を見ると、もう我慢できない人がたくさん遊びに出てるといような報道も見られます。これでは、せっかくここまで頑張ってきたことが水の泡になってしまいます。みなさんは、しっかり考えて、みんなの夢である「いつも通りの生活」のために、その役割を果たしましょう！ やることをやらずに、上手くいかなくて文句だけ言うのはみっともないからね！

文句で思い出しましたが、いまだに人々のために闘っている医療関係者や物流関係者に悪口を言ったり、自粛ストレスからか何にでも暴言を吐いたりしている人が多くいるようです。恥ずかしいですね。今日は、「悪口・暴言」について、まとめてみようと思います。以前紹介した占いや心理ゲームと違って、今日は医学的・心理学的な話です。信じてOKですよ！（と、思う！）

有名な心理学者、アドラーは、「君が何を言っても、必ず嫌う人間はいる。気にするな！」と言い切っています。ストレスをコントロールできず、悪口を言わずにいられない人たちのことです。こんな人はあなた以外の人にも悪口を言ってる（そして、嫌われてる）ので、あまり気にしないでいい。そんなことをしてるくらいなら、まずはあなたを好きでいてくれる人を大事にしてもっと幸せにした方がいいそうです。気にしないのも、難しいですけど。

ある海外の実験では、「Bさんの悪口を言うAさんの様子」を見せて感想を聞いたそうです。すると、Bさんを「そんな人だったのか！」と嫌いになる人はほとんどおらず、むしろAさんを「悪口サイテー」「本当にイヤなやつ」と評価したそうです。つまり、悪口を言われることはあっても、自分は悪口を言わないようにすることが大事です。そして、悪口を言うと、結果あなたが嫌われるのとは逆に、「Cさんがあなたのことを褒めていたよ」といような話をする、その人の中で（ほめてたCさんではなく）あなたの評価が上がるそうです。経験あるでしょ？！

人間の脳は、主語をあまり理解しないようにできてるそうです。つまり、「Bってムカつく！」という悪口を言っても、自分の脳はBさんについてはあまり脳内に残らず、「ムカつく」の部分自分を自身に向けて攻撃し始める。だから、悪口を言えば言うほどもっとイライラしたり、自分のことが嫌いになったりすること、あるでしょ？

そして、もっと自分のことが嫌いになり、もっと攻撃的になって悪口をまき散らし、ますます周りを傷つけ、実際には自分自身を傷つけていく。そして、「本当の仲間」は誰もいなくなるんだそうです。

よく生徒に、「ネットなどで悪口を書いている時の自分の顔を『心の鑑』で見てごらん？ それはそれはみにくい顔をしているよ」という話をします。入学式で「これから頑張ろう！」と燃えている君は、すごくステキでした。でも、悪口を書いている（言っている）時の君は、絶対にすごくひどい顔をしている。そうなっちゃいけないんだよね。

今日の『最近の職員室のプチ情報！』は、「尊敬する人」、昨日は「先生方のいいところ」でした。こんなふうに「あの、すごくいいんだぜ！」「この人、こんな尊敬できる面が…」という方がずっといいです。そんな自分が続けると、結果、あなたの周りには、信頼できるあったかい人が集まる！ みなさんから、私たちが知らない「友達のいいところ」がわんさか聞けるような、そんな学校生活が早く再開したらいいなと思います！ 待ち遠しい！！

## 2、お知らせ

- ・21日(木)に登校した際に、ずいぶん前に配布したPTAの案内(令和2年度滑川中学校教育会定期総会について)の下の部分に必要事項を書き込み、それを切り取って、学校に持ってくるようにお願いします。すでに、前回の課題提出に入れてくれた人もいました。その人は、それで大丈夫です。まだの人は、今のうちに準備を!
- ・用事があって、保護者の方とお話しすると、かなりの高確率で「毎日ホームページを確認して頑張ってます!」と聞きます。心強いです!! いつ急に大事なこと(変更)が決まるか分かりません。引き続き、このページは毎日チェックするようにお願いします。(でも、HPの『今日の閲覧数』が、生徒数より少ないのは何故だ?大丈夫なのか?? 私も2回くらい見に行ってるし、動画で勉強しようと2、3回開いてる生徒もいるだろうし・・・。)
- ・近々、21日(木)に登校する際の持ち物(提出課題の一覧表を含む)と、その日の時間割をここでお知らせします(まだ準備中です。お待ちを)。それも含めて、このコーナーはこまめに見る習慣を付けてくださいね(と、この瞬間にちゃんと見ている君に言うのもどうかと思いつつ・・・)。
- ・しつこいですが、学習用動画の視聴を、ぜひ! まだどの動画も視聴回数1億回には達していないみたいですよ!そして、余裕のある人、向上心のある人、将来こうなりたいという夢のある人(または、こんなふうにはなりたくないという心配のある人)は、ぜひワンランク上の取組を! お勧めは・・・
  - ①動画の内容を、ノートにまとめてみる。
  - ②動画の内容に関連するページを教科書で探して、その前後を含めてじっくり読んでみる。
  - ③動画の内容から広げて、興味をもったことや疑問に思ったことを、ネットなどで独自に調べてみる。・・・どうですか? やれそうですか?? ちなみに、これらはすべて「そこまでやってるよ!」という、あなたの同級生(滑川中学校1年生)の実践例そのものですよ!

## 3、最近の職員室のプチ情報!

今日のテーマ:「ズバリ、私の尊敬する人」

- ・人間は、ただ「思いっきりジャンプしてごらん」というより、目印を見せて「ここまでジャンプしてごらん」というほうが、結果的により高く跳べるそうです。それと同じで、「ああ、こんな人になりたい、見習いたい」「こんなところがすごくステキだ」という人がいた方が、つついラクをしがちな私たちも、より高く跳べるんじゃないかなと思います。今日は、そんな尊敬する人をご紹介します。興味をもつ人がいたら、例によって、調べてみてはどう?
- ・1組担任の中瀬先生:「**野村克也**」さんです。ボヤキで有名な野球の監督さんでしたが、2月に亡くなられて・・・プロ野球もずっと中止でノムさんもぼやいているのかなあ。尊敬するのは「理想」を常にビジョンとして持っていて、「現実との誤差」をぼやくところ。理想をあきらめて簡単な目標に変えるわけではなく、「いつかやれるさ」と見て見ぬふりをするわけでもなく、口に出してぼやく。そこには、「一度決めたことはやり抜く“ひたむきさ”と達成度を把握し、改善する方法を探り続ける“緻密さ”」がある。早くみんなと目標に向かって学校で過ごせる日が来るといいなあ。
- 2組担任の堀先生:第二次世界大戦前後に活躍した文豪「**太宰治**」です。皆さんは「走れメロス」という作品で彼について勉強します。後世まで優れた作家として名を残している太宰ですが、薬物中毒者で、女性関係ももつれ、自殺未遂を繰り返し・・・という壮絶な人生を送っていました。彼のすごいところは、自分の壮絶な生き方を自身の作品に昇華しているところです。自分の生き方や考え方と向き合い、他者の生き方や考え方に多く触れていたからこそ、優れた作品を生み出すことができたのだと思います。太宰の作品には短編も多いので、ぜひチャレ

ンジしてみてください。また、漫画やゲームのキャラとしてもよく登場しているので、それをきっかけにしてもはどうでしょうか。

3組担任の徳松先生：「**織田信長**」です。歴史上の人物なので、事実でない所もあると思いますが、少なくとも戦国時代にみんながやらないことを積極的に行ったことは、小学校でも学習したと思います。現在とは時代が違いますが、どんなことに対してもチャレンジする気持ちは大切ですね。常にチャレンジする気持ちを持ち続けていきたいです。（詳しく知りたい人は、自分で調べてみるといいかも・・・）

4組担任の小田先生：「**道重さゆみ**」さんです。元「モーニング娘。」のリーダーで、現在は歌手、タレントとして活躍しています。「モーニング娘。」に加入したのは13歳、つまりみなさんと同じ歳です。歌が苦手でソロパートをもらえず、ダンスも得意ではなく目立つことができない。憧れの「モーニング娘。」に入っても悔しい思いをするばかりでしたが、それでも決して諦めず、努力を積み重ねてリーダーに就任し、さらには「モーニング娘。」の再ブレイクを果たしたのが彼女です。「輝きたい」「自分の大好きなグループを輝かせたい」とひたむきに努力する姿がとても格好良く見えました。

5組担任の島崎先生：いっぱいいますが、最近では「**藤井祐真**」選手です。今シーズン、ベスト5・ベストディフェンダー賞・ベスト6thマン賞を受賞しました。チームのために、ひたむきに走り続ける姿、ボールへの執着心、ケガをもおそれない勇気、とにかくハッスルする姿が印象的です。カッコいいシュートや難しいシュートに目が行きがちですが、その裏でチームを支える姿が大好きです。マジック・ジョンソンの名言「得点は一人をハッピーにし、アシストは二人をハッピーにする。」のさらに上だと感じてしまいました。先生は前に出て頑張る人も好きですが、その裏で支えてくれる人が大好きです。

副担任の加藤先生：世の中には素晴らしい人がたくさんいらっしゃると思いますが、私には「**母**」です。苦しいことや悲しいこともいっぱいあったはずなのに、愚痴や文句を言わず黙々とこなしていく姿。困っている人には手を貸している姿。種を蒔かないところには何も咲かないことを自分の行動で示し、教えてくれました。母の年齢を越えた今も少しでも近づきたいと思いながら生活しているのですが、毎日ついつい愚痴や文句が出てきてしまう自分をどうみているだろうか。とにかく前へですね。

副担任の島田先生：絵本作家の「**ターシャ・テューダー**」さんです。絵本も素敵なのですが、美しい庭を作り上げた人としても有名です。お金をかけて豪華なものを求めるのではなく、自然の美しさを楽しみ、家族を愛し、ちょっと不便でもよいものを守り抜いて、強い信念と行動力で生き抜いた人です。

副担任の市江先生：高校の時に日本史を教えてくださいました「**竹島慎二先生**」です。日本史の授業が楽しいのはもちろん、誰に対しても気さくに接して下さる人柄がとても好きでした。また、取り組んだ課題プリントを丁寧に添削し、コメントして下さったものは今も私の宝物になっています。教員になってからも何度かお会いしたり、毎年年賀状を交換したりしていたのですが昨年あたりから病氣と闘っているとの記載があり、心配していたところ今年2月にご逝去されました。まだまだお話ししたいことがたくさんあったのでとても悔しいのですが、先生のような懐の深い教師になれるよう努力を続けたいと思います。

山西：シュバイツァー医師や豊田佐吉など、尊敬する人は数々いますが、一番は何ととっても「**横山利弘先生**」です。元大学教授で私の道徳の師匠であり、日本一の道徳や哲学の学者さん（と私は思っている）です。みなさんがこれから使う教科書を中心になって作られた方でもあります。その知識量と努力、日本の全ての子供たちに対する深い愛情もすごいんですが、同時にとても温かいお人柄が人を魅了します。人間って、つくづく「大事なものは愛だな」と思わせられるすごい方です。私の愛も、みなさんに届くとうれしいなあ。

#### 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君のあふれる笑顔を守りたい、Dr.中瀬です。今日も、レッツ“シックスパック”！

## ○ 4/23 の片足立ちの応用編“片足バランス”

最近、「リングチューブ」というグッズを手に入れ、片足トレーニングをしながらじわじわ汗かいています。(急に暑くなってきたから、水分補給や汗の始末も気を付けて!)グッズはさておき、片足でのバランス能力が向上しないと「軸」がつかず、1回1回の動作が違ってきます。(動作の再現性と言います。)土台作りと思ってやってみてください!

お腹に力入れ、右足で地面を押しこむようにして左足を浮かせます。浮いた左足をお腹に引き付けるようにして、ひざ90度くらいまで上げます。左右の足入れ替えて行う。これが基本形です。(目を閉じると難易度UPです)

### ① つま先立ち、つま先浮かせてかかと立ち交互に10秒×2set

Lv,UP:つま先内側→つま先外側→かかと外側→かかと内側と10秒ずつ回し、反対周りも

### ② 地面に着いた足がぶれないようにしながら、上げた足をくるぶしの横に下ろし、真横に開く。横に開いて10秒キープ。再度、くるぶしに戻して次は後ろに引いて10秒キープ。できる人は浮かせた足を目いっぱい引いて、横から見ると“T”の形になるとベスト!これを2setします。

どちらかだけでもいいので続けてみてください。最後に片足立ちすると「安定感」「脱力してロスなく立てている感」が劇的に上がっているはず!

5、私が高校生の時、当時の社会科の先生が、「日本には、東洋の文化も西洋の文化も入ってくる。初詣もするけどクリスマスも祝うだろう。日本は東西の文化の吹き溜まりだ。そして、富山県は東日本文化も西日本文化もある。食べ物の味や問屋のつながりは、呉東は東京寄り、呉西は関西寄り。つまり、富山は日本の東西の文化の吹き溜まりでもある。つまり、富山は世界の文化の吹き溜まりである!」と習いました。吹き溜まりという語感にちょっと違和感を覚えますが、どこか誇らしい!富山は、居ながらにして世界の文化を味わえる特別な場所なんです!

加えて、最近方言を使った漫才が人気のコンビが多くいますね。岡山弁の千鳥、茨城弁のカミナリ、博多弁の博多華丸大吉。よく考えたら、多くの漫才師が使うあの言葉も大阪弁ですからね。いつか富山弁で大人気の漫才師が出てきたら、ちょっとユカイじゃないですか?

最近よく「国際社会」「国際人」という言葉を耳にします。みなさんも国際人にならなきゃいけない…みたいよ。では、(ならなきゃいけないとして、)国際人になるには何が大事かと言うと、「自分自身や、自分の郷土、国などについてよく理解し、それを説明できること」じゃないかなあと感じます。これまた最近よく耳にする「アイデンティティ identity」にも関することです。似たことを、先日紹介したキャノンの社長さん(当時)も言っておられましたね。

私は、「自分のことが嫌い」「自分の故郷や国が嫌い」という人には、魅力のある人が少ないなあと感じています(「こう直したい」「こうなればいいのに」はいいけどね)。そこで、みなさんには富山の魅力の一つに触れてほしいと思います。きっと「へえ!」ということがあると思いますよ。お家の大人の方がそういうことが多いかな?

## 富山県人が方言だと知らない富山県のことば

地元で生まれたときから住んでいると方言だと気づかずに使っている(標準語だと思い込んでいる)言葉ってありますよね。地元にいれば特に問題ないけど、ひとたび地元外に出ると「何言ったの?」と狐につままれたような顔をされることも。そこで、私が県外で方言と知らずに使ってしまったことばをいくつか紹介します。

### 「しょうもない」は関西でも使ってるのに

関西で「おもしろくない(おもんない)」として使われる「しょうもない」。富山では「味が薄い」で使われています。同じ言葉でも地域によって意味が違ふと考えれば良かったのですが、関西では「味が薄い」「おもしろくない

い」二つの意味で使っていると思い込んでしまった私。どの店のラーメンが美味しいなどと何人かで雑談をしていたのですが。

「あそこの店は、味がしょうもないからイマイチかな」と言うと、一瞬シーンとして、皆目が点になっていました。そのうちの一人（富山県出身）が「…それ、富山弁だよ」と。「そいがけ?!」と、驚きのあまり富山弁で返答してしまいました。

### 「を」は何て読む？

パソコンの画面を見ていた夫が、「この字、何て読むの？」モニターの文字で夫が指差したのは「を」でした。「『小さいを』に決まってるでしょ」当然という顔で答えると、「やっぱりー」とニヤツとした顔。

画面をよくみると、「都道府県別『を』の読み方」が記事になっていました。富山県出身の私が、本当に「小さいを」というか確かめたかったようです。それにしても、地域によって随分色々な言い方があります。同じ北陸でも石川県は「下のを」、福井県は「わをんのを」だそうです。当時は京都に住んでいたのですが、子どもは幼稚園で「うおのを」と習ったらしく、余計なこといたら混乱するかと、字を教えているとき「小さいを」と言いたくなるのを必死でこらえたのでした。

### ニュアンスは通じるけど？「かたがとる」

友人の家に遊びにいったときのこと。「テレビまっすぐになってる？」と聞かれたので、「左側が少しかたがとるよ」というと、「かたがとる？何それ?!」と笑われてしまいました。あー、また富山弁使ってしまったのですが、いつの間にかテレビは水平に置かれていました。聞いたことなくともニュアンスは伝わったようです。

### ニュアンスは伝わる？「だら」

京都に住んでいたときはテレビ番組もお笑い番組が多く、バカバカしいけど、つい笑ってしまい、「だらだねー」と親しみを込めて言ってしまいました。ツッコミ命の関西人がそれを放っておくわけはなく、「何やねん、それ!」とすごい勢いでたずねてきます。意味を言うと「そっか」と納得してくれた様子。彼らにとっては、「バカじゃないの?」と言われるよりずっと良いようです。「あほんだら」って言いますからね。「だら」は地域によって表現がかなり異なるようです。

### “模造紙”の呼び方で出身地がわかる

オーバンシは山形、ヒロヨーシは長崎、熊本で使われる呼び方です。いずれも「大判紙」、「広用紙」と大きさに由来するネーミングです。

タイヨーシは新潟県人が東京で通じないことばの代表格として位置づける呼び方。やはり語源は大きさに由来する「大用紙」。「大」を濁らずにタイヨーシと発音しています。

ガンピもそのことばを口にただけで富山県出身であることを見破られる独特の呼び方。ガンピは、ジンチョウゲ科の落葉低木「雁皮」の繊維を漉いた良質の和紙「雁皮紙」の省略形。室町時代から使われている由緒ある紙です。本来は和紙であるが「良質の紙」という点が模造紙のネーミングとして使われたらしい。

和紙である「鳥の子紙」に対抗して「洋紙」であることを特徴付けたネーミングがトリノコヨーシ。香川、愛媛、沖縄では多くの人が模造紙をそう呼びます。洋紙が普及してからは「鳥の子用紙」と認識されているようです。

岐阜、愛知限定の方言がビーシ。用紙サイズがB1判に近いことに由来するとの説と、光沢のある「A模造紙」に対するつやけしの「B模造紙」が略されたという説とが対立しています。

### 全国でこんなに違うバンソウコウの呼び方

#### 絆創膏の呼び方の分布

絆創膏： 石川県、福井県、新潟県、長野県、静岡県

カットバン： 青森県、岩手県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、山梨県、岡山県、鳥取県、島根県、山口県、愛媛県、高知県、長崎県、鹿児島県

バンドエイド： 栃木県、茨城県、千葉県、群馬県、埼玉県、東京都、神奈川県、岐阜県、愛知県、三重県、大阪府、

滋賀県、京都府、兵庫県、香川県、徳島県

リバテープ： 奈良県、福岡県、佐賀県、大分県、熊本県、宮崎県、沖縄県

サビオ： 北海道、和歌山県、広島県

キズバン： 富山県

絆創膏以外の呼び名はいずれも商品名である。九州を中心に呼ばれているリバテープは商品名で、製造元の会社の拠点が熊本県にあるとのこと。

非常にユニークなのは、隣り合う県で違う呼び方が使われていること。サビオは、まったく隣合ってもいない3県で使われている。流通の関係なのか、もしくは商品の製造拠点の影響なのか？ 具体的な根拠は不明だが、とにかく興味深い事実であることは間違いない。