

美杉台の丘より

飯能市立美杉台中学校

令和4年3月2日(水)

文責 齊藤 国明

【学校教育目標】「笑顔 挨拶 学び合い」～活躍し続ける美中生～

丁寧に生きる

1月は行く、2月は逃げる、3月は去る・・・忙しく、あっという間に過ぎ去ってしまう3月を迎えました。「忙しい」という漢字は「心を亡くす」と書きます。目の前にやらなければならないことが山積していると心に余裕がなくなり、1つ1つの取り組みが雑になってしまいがちです。忙しいと、大切なことを見落としてしまうリスクも高くなります。



～丁寧に生きる～

忙しい時こそ「丁寧に」という意識が必要です。そこで今日は「丁寧に生きる」というテーマで、丁寧に生きるための幾つかの視点と、丁寧に生きることによる効果についてお話します。自分にできるところから、生活の中に取り入れることができると良いと思います。

◇すべきことを1つに絞り、じっくり行う◇

やることがたくさんあると、1つのことをやりながらも、次々別な心配事が頭に浮かんでしまうものです。本当は目の前のことに集中したいのに「心ここに在らず」という状態になってしまいます。そんな時には敢えて目の前のことだけに集中するように自分を仕向けるのです。私は、忙しい時にはまずお茶を淹れて、深呼吸をし、心を落ち着けてから事に当たるようにしています。心を整えると目の前のことに集中できるようになります。丁寧に生きると、心が整ってくるという好循環が生まれます。

◇日常の所作に心を込める◇

「所作」とは振る舞いや身のこなし、しぐさなどのことです。日常の所作に心を込めるとは、ゆったりした立居振舞、物を大切に扱う、ドアの開け閉めは静かに、履き物を揃える、言葉遣いに気をつける、人に物を手渡すときには優しく、話をするときには相手の目を見る、などです。所作を丁寧にを行うと気持ちが穏やかになります。穏やかな気持ちは周りにも伝わります。気持ちが落ち着くことで、生き方そのものにも良い影響が生まれるのです。

◇環境を整える◇

部屋の掃除をする、不要な物を処分する、(先日の石徹白先生の講演会にもありましたが) SNSを見る時間を決める、やるべきことを減らしてシンプルにする、服装や髪型などの身だしなみを整える、など身の回りの環境を整えます。身の回りが整理されていると、心も整います。身の回りが散らかっていると、心の中も乱れていきます。



1年生学年朝会
(日常の所作に心を込める)



落ち葉掃きボランティア
(環境を整える)



修学旅行
(感謝の気持ちを持つ)

◇感謝の気持ちを持つ◇

山形のあるお寺のご住職の言葉を紹介します。「実は顔を洗うだけにしても沢山のことを感じることができます。目を洗いながら『いつもきれいな景色をみせてくれてありがとう』とか、口を洗いながら『言葉をしゃべらせてくれて、食べ物を食べさせてくれてありがとう』だとか、こうやって1つ1つが持つ機能に感謝しながら顔を洗います。ただそれだけで幸せになります。」

以前皆さんにお話したことがある「引き寄せの法則」です。当たり前だと思っていたことに感謝し、丁寧に生きることによって心が豊かになり、人生をじっくり味わい、楽しむことができるようになる、幸せが引き寄せられるのです。

◇今日一日を振り返る時間をつくる◇

サッカー・長谷部誠選手の著書「心を整える」から引用します。「一日の最後に必ず30分間、心を静める時間を作る。一日を終えて部屋に戻る。電気をつけたままにして、ベッドに横になる。音楽もテレビも消す。そして目を開けたまま、天井を見つめるようにして、息を整えながら全身の力を抜いていく。ザワザワとした心を少しずつ鎮める時間。どんなに忙しい時も、部屋で一人になる時間を作った。この習慣があったからこそ、どんなに葛藤を抱えても、翌朝には平常心で部屋を出て行くことができたのだ。」

～新たなステージを迎える皆さんへ～

3年生は今日を含めて登校日が10日となりました。残された中学校生活の一日一日を丁寧に過ごし、心に刻み込んでください。同時に「未来への一歩」を踏み出す準備を進めてほしいと思います。1,2年生は今日を含めて登校日は15日です。2年生は最上級生として、1年生は先輩となって、美杉台中学校の新しい歴史を担う主役となります。1年後、2年後の自分の姿をイメージしながら、卒業式には参列できませんが、3年生の巣立ちゆく姿を眼に焼き付けてください。今日一日を丁寧に過ごし、4月からの新たなステージに備え、しっかりと心の準備を行ってください。春の足音は着実に近づいています。

「過去を追わず、未来に願わない。今の一瞬一瞬に心を込めて、真剣に生きていく。私たちは、今を生きるしかないんです。」 瀬戸内寂聴

3月の主な行事

1火	講話朝会	18金	1,2年学年保護者会
3木	3年生を送る会	21月	春分の日
4金	県公立入学許可候補者発表	22火	振替休業日(2/19分)
7月	*県公立追検査	23水	生徒会朝会(本部)
8火	学年朝会、部活動送別会	〃	学年末短縮(~24木)
9水	*追検査入学許可候補者発表	〃	給食最終日
〃	2年育児体験学習	25金	修了式
10木	専門委員会	26土	学年末休業日開始
11金	卒業式予行(1,2年生は給食後下校)		
14月	卒業式準備	4月	
15火	第21回卒業証書授与式 (1,2年生は臨時休業)	7木	準備登校
17木	2年校外学習(川越方面)	8金	第22回入学式(午前)
		〃	始業式(午後)



美杉台中学校ホームページ <http://hanno.ed.jp/msgjh/>

学校の風景や日々の出来事、学校だより、各月の学校行事等を上記ホームページで配信しています。是非ご覧ください。



～学校評価へのご協力ありがとうございました～

生徒・保護者の皆様からいただいた評価、教職員による評価を踏まえ、2月25日(金)「学校運営協議会」を開催しました。委員の皆様から頂戴した貴重なご意見を、令和4年度の学校運営に生かして参る所存です。今後ともご支援をよろしくお願いいたします。

<生徒「学校アンケート」集計結果>

教科の学習について	そう思う	思わない
(1) 自分は、忘れ物をせず、授業開始2分前の着席、授業準備ができています。	80%	20%
(2) 自分は、授業前後のあいさつをしっかり行い、私語のない授業態度ができています。	77%	23%
(3) 先生は、授業の「ねらい」をわかりやすく提示して授業を始めている。	86%	14%
(4) 先生は、生徒同士で学び合い、高め合う活動を授業に取り入れている。	93%	7%
(5) 先生の板書は、見やすく、わかりやすい。	96%	4%
(6) 先生は、生徒が発言したり、説明したりする場面が多い授業を行っている。	87%	13%
(7) 自分は、先生や友だちの発表をしっかり聞くことができています。	93%	7%
(8) 自分は、自身の意見を持ち、しっかりと発表することができています。	60%	40%
(9) 自分は、家庭学習に積極的に取り組んでいる。	59%	41%
美杉台中の生徒として		
(1) 自分がやってみたいことに挑戦するとともに、仲間を励ますことができています。	85%	15%
(2) 自分は、正しく判断し、行動することができています。	69%	31%
(3) 自分は、人の喜びや悲しみを共感できています。	88%	12%
(4) 自分は、学校行事や様々な活動に協力し積極的に取り組んでいる。	84%	16%
学校生活について		
(1) 自分は、登下校や活動の時間を守ることができています。	94%	6%
(2) 自分は、身だしなみを整え、正しい服装で生活することができています。	98%	2%
(3) 自分は、脱いだ履き物をそろえて置くことができています。	93%	7%
(4) 自分は、机やロッカーの中など整理整頓ができています。	73%	27%
(5) 自分は、時や場所に応じて気持ちの良いあいさつや返事ができています。	83%	17%
(6) 自分は、相手の気持ちを考え、時と場に応じた言葉づかいや行動ができています。	86%	14%
(7) 自分は、進んで黙働掃除や美化活動に取り組み、学校をきれいにしている。	79%	21%
(8) 自分は、ボランティアに積極的に参加するなど、自発的活動ができています。	62%	38%

<保護者「学校評価」集計結果>

学習指導について	そう思う	思わない
(1) 学校は、生徒一人一人にわかる授業を実践している。	68%	32%
(2) 学校は、生徒の学習意欲を高め、学力を伸ばす授業の工夫をしている。	69%	31%
(3) 学校は、生徒を正しく評価している。	82%	18%
(4) 学校は、生徒の家庭学習への支援や補習に取り組んでいる。	55%	45%
生徒指導について		
(1) 学校は、ルールやマナーを教え、実践する態度を育てている。	91%	9%
(2) 学校は、他の人を思いやる気持ちを育て、いじめ等の解消に努めている。	91%	9%
(3) 学校は、生徒の挑戦したい気持ちや仲間を励ます心を大切にしている。	85%	15%
(4) 学校は、生徒の悩みや相談に適切に対応している。	79%	21%
(5) 生徒は、あいさつが良くできる。	79%	21%
健康と安全について		
(1) 学校は、生徒の体力向上によく取り組んでいる。	87%	13%
(2) 学校は、生徒が安全で安心できる環境作りに取り組んでいる。	93%	7%
(3) 学校は、環境衛生の管理に努め、健康に関する教育に努めている。	94%	6%
進路指導について		
(1) 学校は、進路指導を通して、生き方について考えさせている。	76%	24%
(2) 学校は、一人一人の進路希望実現に向け努力している。	74%	26%
開かれた学校について		
(1) 学校は、学校行事や授業参観等の保護者来校の機会を十分に設けている。	81%	19%
(2) 学校は、ホームページ、学校だより、学年だより等で情報を提供している。	96%	4%
(3) 学校は、PTAや地域と積極的に連携し、協力できている。	92%	8%
(4) 学校は、小学校との連携に努めている。	87%	13%