

学 校 だ よ り  
は す

ぬ ま

ち ゅ う

か が み

# 蓮 沼 中 鏡

平成30年度 第9号

平成30年9月26日発行

大田区立蓮沼中学校

校長 大原章博

## 「我慢しなさい」よく言われる言葉ですが…

「我慢」を調べてみました。もともとは仏教語で、辛抱するという意味ではないのです。本来の意味は『私たちの心身は日々変化しているのに、変わらない我（自分）があるように思って慢心する』ことをいうそうです。それが日本語では『（我を張り、意地になって）たえしのぶ』という意味で使われるようになっていきます。

### ◎我慢は抑圧と考えがちですが…

子どもは、やりたいことがあっても大人から「我慢しなさい」と言われます。そんな経験から、中学生のころになると「我慢」に対して良い印象をもたなくなるのではないのでしょうか。つまり、「我慢は自由な意志を抑え込むこと。抑圧すること」と思ってしまう人は少なくないということになります。中には「我慢なんかしなくていい」と心を縛っていた我慢の鎖をほどいて、好き勝手なことをしようとする人さえ出くるのです。

しかし、好き勝手に生きればあちこちで人と衝突しますから、やはり時により、事によって我慢は必要なこととなります。

### ◎我慢するには目標をもつ

我慢するためには目標が必要です。目標を達成するためならば我慢できるのです。

「学校に遅れない」という目標があれば、眠くても我慢して起きます。「試合に勝ちたい」と思えば、勝利のために我慢して苦しい練習にも参加します。「お風呂に入りたい」という目標達成のためなら、面倒でも我慢して風呂掃除をします。

こうした目標がないのに、我慢しろと言われても我慢はそう簡単にできるものではありません。したがって、我慢するのが嫌な時は、何のために我慢するのかを考えることが大切です。目標がはっきりすれば、我慢はそれほど苦にならなくなると考えます。

### ◎2種類の我慢

我慢をして目標にたどり着くには2つの流れがあると言われています。

一つは「やりたくなくても、我慢してやらなければならないことがある」ということです。高校などに進学したい、志望校に合格したいという目標のためにやらなければならないのは、学習です。

もう一つは「やりたいけれど、我慢してやってはいけないことがある」ということです。次々に欲しいゲームソフトを買えば、ゲームをやってしまいます。学習の時間を確保するためには、欲しくても我慢して買わないようにしなくてはなりません。

つまり、我慢を『自分を押さえつける嫌なもの』と考えないことが重要なのです。目標達成のために覚悟して「やりたくなくても我慢してやる」と「やりたいけれど我慢してやらない」を続けなくてはなりません。やがて「我慢している」という意識やストレスがなくなって「淡々とやるべきことをやっているだけ」と思えてくるのではないのでしょうか。

# 2学期始まってすぐの行事(1)

## ◇ 大田区立特別支援学級連合移動教室 [9月5日~7日]

2泊3日の行程で菅平高原に行ってきました。大田区の特別支援学級8校が合同で行う移動教室です。初日は宿舎近くのダボスの丘に登って草地の上を思いっきり走り、2日目は、池の平湿原のハイキングで、山びこ体験をしながら歩きました。夜はキャンプファイヤーで各校の出し物で盛り上がり、楽しい思い出となったことでしょう。最終日は、農園でリンゴ狩りを体験し、3種類のリンゴを味わうことができました。



## ◇ 第2学年 職場体験 [9月5日~7日]

2年生は、今年も職場体験を行いました。夏休みが終わってすぐの実施だったので、準備は1学期からしてきました。地域の事業所36か所にわかれて、いろいろな職種の体験をしました。働くことの意義や、やりがいを少しでも理解してくれたらと思っています。そして、何よりも地域の方々の協力がないとこの貴重な経験はできません。お世話になった方への感謝の気持ちはいつまでも持ち続けてほしいものです。



## ◇ 大田区立中学校陸上競技選手権大会 [9月14日]

駒沢陸上競技場にて行われました。今年度は、夏休みには、猛暑日が続き、台風が接近して満足な練習ができませんでした。それに加えて、9月は雨天の日が多くありました。この条件は、どの学校も同じだったと思います。そして、当日は朝から雨が降るというコンディションの中、開催されました。午後には、皆の願いと熱の入った競技に取り組む姿勢に対するご褒美なのか、雨も上がりました。

本校の入賞種目・入賞者は以下のとおりです。

- ・3年男子100mハードル優勝 串崎 快斗(3C)
- ・共通所女子走高跳び3位 藤田(3C) ・1, 2年男子走高跳び5位 内田(2C)
- ・2年男子4×100mリレー5位 真瀬(2A)、本橋(2A)、星(2B)、周(2B)
- ・1, 2年女子砲丸投げ6位 永富(1A) ・共通女子1500m7位 片野(3C)
- ・共通男子200m8位 中島(3C)

## 生徒の活躍

ソフトテニス大田区シード権大会 第3位…赤石・原山・真栄平(2A)、北川・平野・三宅(2B)、島田・津藤(2C)