

北沢の風

<北斗の学び舎>

世田谷区立北沢中学校

校長 今田 敏弘

<https://school.setagaya.ed.jp/tkiwa/>

令和6年12月20日

日本文化、日本語に親しむ



校長 今田 敏弘

教科「日本語」では、衣・食・住・楽の日本文化と言葉で考えること、表現することを学びます。これから年末、年始という時期を迎え、大掃除、御用納め、年越しそば、除夜の鐘、初詣、おせち料理など、日本ならではの行事や慣習や言葉などに出会います。それぞれに意味があり、それを知ると日本人がいままで大切にしていたこと、つまり歴史と伝統を身近に感じることができます。

言葉については、今年はNHK大河ドラマで、平安時代の「源氏物語」の作者の紫式部が描かれ、かな文化の和語に興味をもった人もいるかもしれません。また、お正月の定番の百人一首で遊んだりするなど、日本語のなかの和語である大和言葉に触れて慣れ親しんでいる人もいます。大和言葉というと、前の世田谷区の教育目標は、「人の喜びを自分の喜びとして、人の悲しみを自分の悲しみにできる人」とありました。この目標の言葉は、漢語やカタカナ表記のない大和言葉でつくられています。私もはじめて耳にしたときには、心にしっとりとおさまり、わかりやすい目標だなと感じたことを思い出します。大和言葉は、広辞苑に採録されている言葉のうちの約4割で、残りの多くは、漢語、西洋からのカタカナ表記の言葉だと聞いたことがあります。日本語が、他の文化を受容し、新たな文化を創造してきた日本文化の象徴ともいえます。日本文化を理解するためには、日本語を理解しなければいけません。また、日本語を深く理解するためには、日本文化の理解が必要です。日本語は日本文化と密接に関係をもちながら変化してきました。言葉を大切にすることによって日本文化を理解し、心も生活も豊かにしてほしいと思います。



味わいのある深い心を表す大和言葉が使われなくなるときその背景である文化も消えていきます。教科「日本語」で味わいのある深い心の言葉を少しでも多く学んでほしいと思います。

次に、「愛語よく回廻の力あることを学すべきなり」という言葉があります。これは鎌倉時代の曹洞宗の開祖の道元の言葉です。意味は、真心から出た言葉は大きく社会を変えてしまうほどの力をもっている。そのことを学ばなければならないという意味です。道元は、愛語は愛心より生まれる、愛心は慈心を種とするとも述べています。そして、生涯にわたって、決して暴悪な言葉を使つてはいけないといひます。心がいらいらすると言葉が乱暴になってきます。また、最悪な汚い言葉を使っていると心はささくれて立ち荒んでいきます。この道元の言葉を多くの人が理解し、実践すれば、例えば、SNS上の誹謗中傷の言葉も減り、社会は大きく変化すると思います。誰もが真心から出た言葉で話しかければ、重い苦しみを背負っている人にも、生きる希望をもてるようになることのあると思います。なぜなら「愛語」には「廻天」の力があるから。ぜひ、真心をもって人と接し、言葉、言葉づかい、言葉の使い方にも気を付けて心豊かに生活してほしいと思います。



最後になりますが、2学期の終業式が近づいています。保護者の皆様、2学期の通知表の担任からの所見はありません。その代わりに「キャリア・パスポート」に担任からの成長を認める・励ましの言葉を書く予定です。ぜひ、保護者の皆様にも、一言お子様の「キャリア・パスポート」にご記入いただければと思います。

今年一年、本校の教育活動にご理解とご支援ありがとうございました。良い年をお迎えください。



生活だより

生活指導主任 前阪 吉美

【人格の完成をめざして1月】

「感謝」



私たちを見守り、支え、育ててくれている人たちに、感謝の気持ちを伝えていきますか。

- ・人の親切や厚意に、いつも「ありがとう」と言います。
- ・勉強やスポーツに毎日力いっぱい取り組めるのは、たくさんの人のおかげです。
- ・地球上の生命の一つとして、私達は自然の恵みの中で生きていることを大切にします。

【1月の生活目標】

計画的に物事に取り組もう。

- ①学習や生活の計画を立てよう。
- ②時間を大切に使う。

新学期を気持ちよくスタートできるよう、冬休みも規則正しい生活を送りましょう。また、面談で話し合った目標を達成できるよう、計画的に自分の課題に取り組ましましょう。

【1月の安全目標】

教室の換気に気をつけよう。

感染症対策や体調管理の面からも、休み時間には窓とドアを開けて、換気をしましょう。

【冬休みの8つの約束】

「自分の命を守ろう。」次の8つのことを意識して冬休みを過ごしてください。

1. 「困ったらSOSを出す！」



自分の生命も他人の生命もかけがえのない尊いものです。自分のこと、家族のこと、友達のこと、どんな小さなことでも心配がある場合は、お家の人、先生、SC、地域の方、警察、相談機関など、身近にいる信頼

できる大人に助けを求めてください。会って話す、電話する、メールする、SNSを使う、手紙を送る。どんな手段でも遠慮せずに「助けて」と声を上げることが大切です。

2. 「犯罪行為・問題行動に関わらない！」

不特定多数の人が集まる場所には、事件や

犯罪が起こる可能性があります。盛り場、繁華街などの人が集まる場所に子供だけで行かない。深夜徘徊しない。外泊をしない。飲酒、喫煙、薬物乱用、万引き、金銭の貸し借り、性暴力などの犯罪行為に関わらない。火を扱うライターや爆竹、エアガンなどの危険な遊びをしない。他人の所有地に侵入しない。自分から危険な行為には近づかない姿勢を見せましょう。

3. 「インターネットを適切に使用する！」

インターネット上でコミュニケーションを取る際は、トラブルを起こさない・トラブルに巻き込まれないように、伝え方を工夫して適切に使用しましょう。



①加害者になる危険性

対面でのコミュニケーション以上に、SNS上でのコミュニケーションは認識のずれが起きやすいものです。人により苦痛だと感じることに違いがあります。SNSやメールを利用した誹謗中傷や「グループ外し」など、相手を傷つけてしまう可能性のあることはしないようにしましょう。

②被害者になる可能性

ネット上の相手に脅されたりだまされたりして、自ら撮影した裸の画像をメール等で送る「自撮り被害」に合わないよう、常に危機意識を持ってSNSを利用しましょう。振り込め詐欺や架空・不当請求などの金銭にかかわる問題にも巻き込まれないよう、フィルタリング機能を設定したり、スマートフォンや携帯電話の利用ルールをお家の人と作ったりして、予防しましょう。

③傍観者にならない

同級生や先輩、後輩の心配な様子を聞いたり知ったりした場合は、すぐにお家の人や先生に知らせてください。皆さんの素早い行動が、その人を救う一歩につながります。

4. 「犯罪や不審者、誘拐犯から身を守る！」

外出の際はお家の人に、行き先、経路、同行者、帰宅予定時刻を知らせ、できるだけ一人で行動しない。見知らぬ人からの誘いに応じたり、好奇心から車に乗せてもらったり、物をもらったりしない。エレベーターに乗るときや人通りの少ない場所を一人で通行するときや公園で遊ぶとき、保護者不在時の戸締

りについても十分注意し、防犯ブザーを携帯するなど、危険な状況だと感じたら、近くの大人に速やかに伝え、自分の身を守りましょう。また、刃物等の凶器を使用した無差別殺傷や交通事故に合わないよう、外出の際は周りに気を付けて行動しましょう。近年「パパ活」「ママ活」「メンズ地下アイドル」に関連した金銭トラブルが増えています。家族以外の人と関わる際には、必ず保護者に伝えましょう。

5. 「知らない人に教えない！」

不審な人物が、巧妙な手口で自分や家族、同級生の個人情報を求めることがあります。一度流出した情報は、取り戻すことが難しく、様々な犯罪に利用される可能性があります。知らない人には、名前、電話番号、住所など、人物の特定につながる情報は絶対に教えないこと。

6. 「事故の危険を予測して行動する！」

横断歩道を渡る際は青信号であっても、車両が止まっていることを確認し、安全を確保してから渡りましょう。また、自転車は事故に巻き込まれるだけでなく、事故を起こしてしまう可能性も持つものです。加害者になると相手を傷つけてしまい、場合によっては大きな損害賠償を負う可能性もあります。過度なスピードは出さず、時間と心に余裕を持って使用しましょう。そして、保険に加入の上、ヘルメットの着用に努めましょう。電子キックボードの利用には免許が必要であること、スケートボード利用時は許可された場所でルールやマナーを守って安全に使用しましょう。万が一、事故にあってしまった場合には、その場にいる人に助けを求め、家の人と警察にすぐ連絡をし、その場を立ち去らずに、大人の人に対応してもらいましょう。

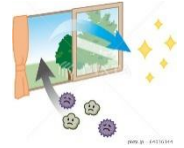
7. 「災害時には適切な行動を取る！」

自分がいる場所で地震や火事が発生したら、学校での避難訓練時に練習しているように、落ち着いて行動しましょう。地震の際は「落ちてこない、倒れてこない、移動してこない」場所で頭を守ることが大切です。火事の際は火元から離れて、安全な場所まで避難

をしましょう。

8. 「感染症の予防をする！」

外出先から帰宅したら、石鹸でよく手を洗い、発熱、咳、のどの痛みなどの症状や腹痛が起きた場合には、外出を控え、医療機関を受診しましょう。学校がある日と同じ時間に起きて、活動し、寝るといった、規則正しい生活を心掛け、十分な休養と栄養バランスを考えた食事を摂るなど、身体の抵抗力を低下させないようにしましょう。



インフォメーション

○困ったときの相談は・・・

何か困ったことがあったら、すぐに大人に相談をしてください。全国、東京都、世田谷区、警視庁などの機関が受け付けています。相談方法も、電話、メール、FAX、LINEといった方法があります。子供を対象としたものだけでなく、保護者の方も利用することができる窓口もあります。

以前にお知らせした、『いじめなど、困ったときの相談は・・・』には相談機関が一覧になっていますし、世田谷区の「せたがやホッと子どもサポート」でも、相談を受け付けています。

どこに連絡をしても、親切に話を聞いてもらえます。知っている人には話しにくいと感じた場合は、ぜひ利用してみてください。

【以下 セーフティ教室の案内です】

セーフティ教室 SNS 教室開催

1月11日土曜授業日に北沢警察との連携によるインターネット・携帯電話等にかかわる犯罪防止教室を以下の時程で実施します。

また、セーフティ教室の後は北沢警察と保護者・地域の方々で意見交換会も実施予定になっています。保護者の皆様の参加確認については、後日すぐ一斉で配信します。ぜひご参加ください。

<時程>

第一部 2校時 体育館（9：40～10：25）

全校生徒に対する講話とDVDの視聴

第二部 視聴覚室（10：30～11：00）

保護者・地域の方々との意見交換会



保健室より

養護教諭 和田 桂子

冬休みも健康に！

今年も早いもので、あと10日となりました。12月に入り、天気が良く気温の低い日々が続いています。空気も乾燥しているので、インフルエンザに罹患している人も多いようです。

12月の保健目標は、「かぜ・インフルエンザの予防をしよう」です。このテーマで本校2年生の保健給食委員会の生徒が予防について動画を作成し、手洗い、換気、咳エチケットなどについて呼びかける動画を全校生徒に向けて配信しました。



家庭では、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事、部屋の湿度を保つことにも心がけるようにと説明しました。

生活リズムを大切に！



冬休みにいろいろな計画を立てておられるご家庭も多いことと思います。長期のお休みは、どうし

ても不規則な生活になりやすいのですが、一度生活のリズムを乱してしまおうと、もとのリズムに戻すのに1週間かかると言われています。生活のリズムが乱れたままで三学期が始まって苦しいのは、子供たちです。特に就寝時刻が乱れると昼間の活動に影響するので、できるだけいつもと同じリズムが保てるように、朝は、家族と一緒に食事が摂れるように声掛けをしてください。



勉強の効率アップのコツ！

適度に休憩する

集中力は長時間持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。



部屋の換気をする

締め切った部屋だと室内の酸素量が少なくなり、脳に送られる酸素量が減って集中力が低下します。



しっかり寝る

勉強した内容は、寝ている間に脳に定着するので、しっかりと眠ることは大切です。睡眠不足は、集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。



心の声に耳をすまして



やる気がでない。
食欲がない。
集中できない。
体がだるい。

どれも心の不調のサインかもしれません。本当につらくなる前に、ゆっくり寝たり、好きな音楽を聴いてゆったりした気持ちになったり、運動したりして気分転換をしたり、たくさん笑ったりして、たまったストレスを解消しましょう。どうしても解消できない時は、信頼できる身近な人に話を聞いてもらうのもいいかもしれません。

悩んでいることがあったら、ひとりで抱え込まないようにしましょう。きっと気持ちが晴れやかになる方法があるはずです。

水分補給をしましょう

寒いとつい水分補給を忘れがちですが、私たちは、一日に2.5lの水分を体外へ排出しています。

汗や尿だけでなく、呼吸からも排出されています。特に暖房のきいた部屋だと気が付かないうちに脱水状態になってしまうこともあるので、汗をかかなくても定期的に水分をとるようにしましょう。



今年一年お世話になりました

今年は、5月から気温の高い日が続き、暑い中、生徒の皆さんは、一生懸命に屋外活動に取り組ん



でいて、熱中症対応で気が抜けな
い日々でした。くる年が皆さんに
とって健やかで幸多き日々とな
りますよう心から願っております。

相談室より

スクールカウンセラー：清水 明子
宮戸 悠貴

ネットからはなれられない

時間があるとなついついスマホのゲームをしたり、動画サイトを見たりする人はいませんか？特に週末や長期の休みには時間もたっぷりあるので、気がついたら1時間、2時間と時間が過ぎていて家族に注意される、という話を時々耳にします。

ネットの世界はとても魅力的な世界です。同じ趣味を持つ人や有名人ともあつという間につながることができます。また学習のサイトなどもたくさんあり、好きな時間に楽しみながら学ぶことができます。可愛い動物たちの日常を見られるサイトには癒しを求める人たちが世界中から集まっています。決して悪いことばかりではないのです。

しかし「ネットを見るのをそろそろやめよう。」と思っても、自分の意志でコントロールできなくなったり、日常生活に支障をきたすようになっていするとそれは「依存」の状態と言えます。

ネット依存の人を治療している専門家の話を聞く機会がありましたが、対象となる人は5歳以前からなんと90歳代までいるとのことでした。そして一気にのめりこみやすい時期として中学2年生がひとつのピークとのことでした。

ネットの世界は大変魅力的ですが、それによって日常の世界に戻れなくなったり、健康を害してしまったりするのはとても苦しいことです。家族から「やめなさい。」と言われる前に、自分の意志

で離れることができたなら気分良くやるべきことに向かうことができます。

自分をコントロールできているか、いつも考えながらネットの世界を楽しみたいですね。

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

保護者の皆さまの 相談もお受けしています。

お子さんのことについて、困っていることなど、一緒に考えていければと思います。スクールカウンセラーの出勤日に直通電話でお申し込みになるか、担任や養護教諭を通して予約を取っていただくとスムーズです。お気軽にご利用ください。

相談室開室予定

☆宮戸悠貴 SC：火曜日
1月14日、21日、28日

○清水明子 SC：金曜日
1月10日、17日、24日、31日

※開室日はやむをえず変更する場合があります。最新の予定についてはお問い合わせください。

相談室直通電話

03-3468-2735

SC不在時は留守番電話に、お名前とクラス、連絡先を入れておいてください。次の出勤日に折返しご連絡いたします。

1月の主な行事予定



8日(水)	3学期始業式
10日(金)	安全指導、2年生YCAP
11日(土)	土曜授業日、セーフティ教室
14日(月)	避難訓練
15日(火)	区作品展始(～19日)、専門委員会
16日(水)	全校委員会
17日(金)	学校評価委員会
18日(土)	ガリレオコンテスト
20日(月)	生徒朝会、おおぐまキャリア学習(企業訪問)
22日(水)	私立推薦入試始
24日(金)	英語検定
26日(日)	都立推薦入試(～27日)
27日(月)	全校朝会、せたがや学びのメッセ(午前授業)、 おおぐまアルティメット体験学習
29日(水)	おおぐま連合展覧会始(～2/2)
31日(金)	学校運営委員会

【冬季閉庁日について】

12月28日(土)～1月5日(日)は閉庁日となっています。

保護者の方からのご連絡は、閉庁日以外に北沢中学校(電話：03-3468-2501)にお願いいたします。

【セーフティ教室のご案内】

1月11日(土)9:40～体育館にて北沢警察の方をお迎えし、SNSについてのセーフティ教室を行います。SNSに関わる犯罪防止について地域の皆様もどうぞご出席ください。

(地域の皆様の出欠の連絡は不要です)

