都和中Pride

土浦市立都和中学校
生徒指導部通信10号
２０２０.２. ３

～卒業式に向けて～

いよいよ来月（３月）は学年の終わりとなります。そこで，学校生活における基本を再点検してみてください。**当たり前のことを当たり前にできる（凡事徹底）**ことを習慣付け，その良き習慣を次年度につなげてほしいと思います。また，来月は，卒業式という大切な儀式があります。服装面を含め，日頃から身だしなみを整え，９年生は後輩たちに立派な姿を披露することができるよう期待しています。また，７・８年生は先輩方に気持ちよく卒業してもらえるよう都和中生全員が一丸となり取り組んでほしいです。

今月は学年末テストがあります。腰を据え，落ち着いて学習に取り組み，課題は少しでも軌道修正をしておくことが必要です。

【学校生活自己点検】

学校生活のポイントをいくつかあげました。もう一度自分を見つめ直し，改善しなければならないことをチェックしてみてください。

- □　服装や身だしなみは整っているか。（ズボン・スカート・頭髪等）
- □　不要物を学校に持ち込んではいないか。
- □　時間は守られているか。（遅刻，授業前着席）
- □　授業態度や毎日の家庭学習の習慣は身に付いているか。
- □　掃除や給食の準備，後片付け，係活動などを進んで行っているか。
- □　部活動にきちんと参加しているか。

※学校生活を充実するためには，家庭での生活が大切です。その中で，食事・睡眠は体調管理においてとても大切です。特に睡眠では良質の睡眠が重要と言われています。しっかり睡眠を確保しているはずなのに，どうも疲労感がとれない，授業中に眠くなってしまう，朝，目覚めが悪いという人は，睡眠直前まで長時間，スマートフォンを操作しているようなことはないか振り返ってみてください。スマートフォンやタブレットといった小型のＩＴ機器から発せられる光はブルーライトと呼ばれ，睡眠の質を低下させる可能性があります。目安として，睡眠の１～２時間前は，ブルーライトを見ない（スマート　フォン等を操作しない）ことをおすすめします。良質な睡眠を効果的にとれるように注意をしてみてください。

「都和の10の約束」〈今月の重点目標〉

☆はき物をそろえよう。

「はき物をそろえると心もそろう」といいます。心を整えて，日々の生活を振り返ってみよう。改善できることは改善し，より充実した学校生活につなげよう。

2月の生活目標

「身のまわりの整理整頓に心がけよう。」
「規則正しい生活を心がけ，健康に注意しよう。」

「友情と愛情」について

友達関係のことで悩んでいる人が多いみたいだ。友達が少ない，友だちがいない，いじめられる。（中略）そんなに重大な関心事である友だちって，いったい何だろう。友だちがいるかいないかということが，それほど大問題であるように思われるのだろう。

友だちがいないことで悩んでいる君は，なぜそれが悩みなのかを考えたことがあるかしら。休み時間や行事の時など，友だちがいないと淋しいし，つまらない。なるほど，たぶんそれはつまらないことだけれども，でも，ちょっと想像してみてごらん。それは，つまらない友だちといることよりも，つまらないことかしら。つまらない友だちといることの方が，一人でいることよりも，つまらなくないことかしら。

そうではなくて，面白い友だちがいることがいいんだよね。冗談が上手で，遊びを知ってて，つまり君がほしいのは，面白い遊び友だちというわけだ。でも，もしその遊び友だちが，遊ぶのは一緒にいろいろできるけど，君が最も興味があること，知りたいこと，語り合ってみたいことには，全然興味がない人だったらどうだろう。（中略）

自分が友だちに本当に求めているのは何なのかということについて，一度ゆっくり考えてみるといい。だた一緒にワイワイやって面白いだけの友だちというのは，やっぱりそれだけのことであることが多い。本当に面白いのは，決してつまらなくならないのは，大事なことを語り合える友だちだ。大事なことを語り合うのだから，信頼できる友だちだ。お互いに，その大事なことこそが大事なことなんだとわかっているから，信頼し合うことができるんだね。壊れるということがないんだ。

よく「友情が壊れた」って言う人がいるだろう。でも，壊れるような友情は，本当の友情じゃなかったんだ。本当に大事な事ではなくて，何らかの損得でつながっていただけなんだ。あの人と友だちになると，こんなふうに得で，こんなふうに損だとか，そんな計算を友情だと間違えていただけなんだ。

たとえば，最もわかりやすい例としては，「お金」，君がお金をたくさん持っていて，いろいろおごってくれるからって寄ってくるような友だちは，君のお金がなくなれば，たちまち去っていくだろう。君はその時，「友情が壊れた」と怒るだろうか。そりゃ無理だよ。だってそんなのは最初から友情じゃなかったんだから。さて，君にとって，お金は友情よりも大事なものですか。

本当の友情，本当の友だちこそがほしいのだけど，いない，と悩んでいる人が多いみたいだ。でも，いなければいないでいい，見つかるまでは一人でいいと，なぜ思えないのだろう。

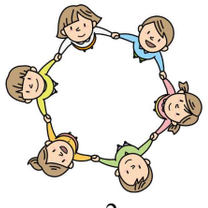
一人でいることに耐えられない，自分の孤独に耐えられないということだね。でも，自分の孤独に耐えられない人が，その孤独に耐えられないために求めてくるような友だちは，やっぱり本当の友達じゃないんだ。本当の友達というのは，自分の孤独に耐えられる者同士の間でなければ，生まれるものでは決してないんだ。なぜだと思う？

自分の孤独に耐えられるということは，自分で自分を認めることができる，自分を愛することができるということだからだ。孤独を愛することができるということは，自分を愛するということができるということなんだ。そして，自分を愛することができない人に，どうして他人を愛することができるだろう。一見それは他人を愛しているように見えても，じつは自分を愛してくれる他人を求めているだけで，その人そのものを愛しているわけでは本当はない。愛してくれるなら愛してあげるなんて計算が，愛であるわけがないとわかるね。

（中略）

自分を愛し，孤独を味わえる者同士が，幸運にも出会うことができたなら，そこに生まれる友情こそが素晴らしい。お互いにそれまで一人で考え，考え深めてきた大事な事柄について，語り合い，確認し，触発し合うことで，いっそう考えを深めてゆくことができるんだ。むろん全然語り合わなくたってかまわない。同じものを見ているという信頼があるからだ。

本当の友情を知るということは，人生のひとつの喜びだ。うわべの付き合いだけの友だちの多さなんかより，たった一人でも，君はそういう友だちをみつけるのがいい。大丈夫，そう思っていれば，必ずそれは見つかるよ。それまでの君は，自分の孤独を，うんと豊かにして待っているんだ。だって，そうでなければ，素晴らしい友達が現れた時，君は彼に応えることができないんじゃないか。

（『14歳からの哲学　考えるための教科書』池田晶子　著）より抜粋

※今のクラスで過ごすのも残りあと少し。自分を磨き，本当の友だちに巡り合えるといいですね。