

皆、新しい環境になった4月。早いもので、もう5月の新緑の季節になりました。しかし、何となくアンニュイな（晴れない）気分になることもあります。そんな中、安心して過ごせる環境づくりが大切です。そのためには、ぜひ、この本中だよりの熟読を！



本中だよ

令和5年5月号①
墨田区立本所中学校
校長 松井 隆



教育目標 『心豊かな たくましい本中生を育成すること』

《心豊かに たくましく》

豊かな感性と思いやりの心を培う文武両道の学力向上校を目指します。本校は、人間尊重の精神と社会貢献の精神を基調として、知徳体の志ある人間教育を眼目に、品格ある学校、静かな学校、きれいな学校、そして、今までできなかったことができるようになる学校を具現化します。そこで、持続可能な共生社会において活躍し幸福な百年人生を実現するとともに、心豊かな人間性とたくましく生き抜く力をもった本中生を育成していきます。そのためには、次の3つの言葉を要とします。

改革；自己改革の情熱と、向上し挑戦する心

真理；真実を学ぶ心と、誠実な心

和合；和みのある豊かな感性と、思いやりの心

校訓 『学びあう』百年人生で生涯学習の時代です。学びあうことは、可能性を開花するとともに、どんな困難をも克服して、明るい社会と幸福な人生につながります。 墨田区立本所中学校

中学時代は、楽しくもあり、思い悩む時でもあります。この4年間、私たちは、コロナ禍を経験して当たり前の日常の喜怒哀楽がいかに大切なことかを学びました。この当たり前の日常が、一步一步の成長に繋がります。自分と自分の周りのことについてよく考え、苦楽の中でも有意義な中学時代を過ごす糧となれば幸いです。

統計によると、全国の約8割の中学生が何らかの悩みをもっています。生まれたての赤ちゃんは、体重が約3000g、身長50cm程です。中学生の今、どのくらいの体重、身長になりましたか。赤ちゃんの頃に比べれば、遙かに大きく成長してきたことでしょう。このことは、これまで大切に育てられてきたとともに、意識せずとも、頑張ってきた証拠でもあります。ところが、学習や進路、自分の容姿、顔や体、自分の性格、学校生活や家庭生活等で、皆げっこう、悩んでいる現状があります。以下の文章を熟読し、こんな時、どうしたらよいのか考えてみてください。

① もし、心が苦しかったら、こんな気持ちになることがあります。

今の自分に自信がもてない。自分なんてどうでもいい人間だ。他の人がうらやましい。人と比べて自分はダメだ。誰かに迷惑をかけている気がする。心配なことがあって、食事が取れない。イライラがずっと消えない。イライラして人に当たったり、時には自分自身を傷つけてみたり……。等々です。自分の心の声かも知れません。辛い思いをしたとき、こんな方法もあります。深呼吸をする。筋トレや適度な運動をする〔心の疲れを体の疲れに変える〕。気持ちを文章に表す。もっと辛い思いをした時は、こんな方法もあります。いらぬ紙や雑誌を破る。

大声で叫ぶ。歌う。氷を握りしめる。おせんべいをバリバリ食べる。等々です。自分でできる方法を知っていることはとても大切です。

しかし、一番のお勧めは、信頼できる人と話すことです。信頼できる人ってどんな人でしょうか。自分の悩みを話すことはキツイことです。こんなこといったら笑われるかな。ダメな子と思われるのではないかと考えるかも知れません。それでも、少しだけ勇気を出して話してみようではありませんか。あなたの話を真剣に受け止めてくれる人がいます。その人が、あなたの信頼できる人です。学校の中

であれば、保健室の先生、スクールカウンセラー、担任や副担任の先生、どの先生にも相談してよいのです。もし信頼できる人がいなくても、相談できる所〔相談機関〕があります。もし友達が辛そうだったら、まずは、批判をしないでよく話を聞いてください。落ち着いたら、力になってくれそうな人、助けてくれそうな大人と一緒に探してください。誰にも言わないでと口止めされても、自分たちだけでは解決できないので、勇気を出して相談しようとして率直に伝えましょう。自分を大切に、相手を大切に、一人一人を大切にということ。

このことをよく心に受け止めて、ぜひとも、次の以下のことをよくチェックしてみましょう。

② 相手を大切にしていますか。こんなことはありませんか。チェックしてみてください。

イヤなあだ名をつけられ人前でからかわれる。いじられキャラをやらされる。物をとられたり、隠されたり、壊されたりする。無視される。悪口やデマを流される。服を脱がされる等の恥ずかしいことをされる。お金

や物を要求される。死ねと言われたりする。殴られたり、蹴られたり、水を掛けられたり、しばられたり、火を押し付けられたりする。高い所から飛び降りるとか、川に飛び込め等の危ないことをしろと言われる。万引

きや人のお金をとる等の悪いことをやれと言われる。

チェックして思い当たることはありませんか。

もし、1つでもチェックが付いたら、いじめの可能性あります。

③ あなたは、いじめを受けているのですか。それとも、いじめを行っているのですか。

いじめを受けていると自分が悪いと思いつんだり、自信がなくなったり、相手の顔色をうかがうようになったりします。その関係から離れられないと思いつ込まされてしまいます。

もし、いじめを受けていたら……あなたが悪くありません。どんな理由があろう

と、いじめを受けてよい人はいません。あなたにできること、それは、信頼できる大人に相談することです。

友達がいじめを受けていたら……。友達の話をはじめに聞いてください。友達を心配していることを伝えましょう。信頼できる大人に相談するよう

に伝えましょう。

あなたがいじめをしていたら……。あなたはいじめを止めることができます。いじめはあなたが選んだ行動です。いじめ以外の行動をあなたは選ぶことができます。信頼できる大人に相談してみましょう。勇気をもって相談しましょう。

④ 自分では抱えきれない、心の痛みを相談する場所があります。

自分を大切にしよう。相手を大切にしよう。一人一人を大切にしよう。世の中には信頼できる大人もいて、苦しい時や大変

な時には助けを求めているのだよ！SOSを出していいのだよ！ということです。

ぜひとも、一人で問題を抱え

込まないようにしましょう。そうすることが、自分や人に対する、本当の思いやりであり、また、解決に繋がるのです。

◎Society(ソサエティ)5.0 の情報安全に備えて

これからの社会情報の危険性に鑑み、中学校段階では、本校はSNSをしないことをルールとしています。しかし、卒業後、高度情報社会の大波を受けることは必至です。そこで、情報安全のための心構えや身構えを、今からしっかり作っておく必要があります。次のことに留意しトラブルを防止しましょう。

その1、まぎらわしい言葉を使わない インターネットやSNSは、直接話さないで、相手の意図が伝わりにくい。そのため、普段から言葉を正しく使う習慣を身に付け、十分に気を付けましょう。

その2、文章を考えてから送信する 一時の感情に任せて情報発信をしてしまうと、取り返しがつかなくなる場合があります。文章を送る際には少なくとも読み直しをするなど、『ゆとり』を持ちましょう。

その3、保護者とのルールを作る インターネット、SNSのトラブルは、未成年者だけでは解決できない場合があります。危機回避の点からも、普段から保護者とよく話し合い、しっかりとしたルールを決めましょう。

その4、既読無視されても気にしない 既読無視は、傷付けたり、精神的なストレスにつながる場合があります。しかし、相手にもいろいろな事情があることを頭に入れて冷静に対応していきましょう。以上のことをしっかり考えて、トラブルに巻き込まれないようにするため、正しくインターネットを使う心構えや身構えを養いましょう。

インターネットを使う上でも**人の悪口を言わない・だまされない**ことが肝心です。

◎いじめは、いつでも誰にでも起こり得ることを前提とし24時間対応のいじめ電話相談窓口が開設されています。すみだスクールサポートセンター電話03-3613-0127です。いじめ問題に関する相談ができます。勇気を出して相談をしてください。更に、『どんな小さなことでも心配・不安・悩みがある時は一人で悩まず、相談しましょう』『TOKYOほっとメッセージチャンネル』(<https://ijime.metro.tokyo.lg.jp/message/>)にも相談できます。