

【3学期スタート】

皆さん、あけましておめでとうございます。平成23年卯年、ウサギのように“跳ねる（飛躍する）”一年にしたいですね。ところで、平成22年度に実施された全国学力・学習状況調査結果が届きました。今回は、全国の約38%の中学3年生が対象でした（残念ながら大成中学校は、抽選に外れました）。生徒質問紙の集計結果と学力との間には、やはり以前から言われている相関関係が改めて明らかになっています。たとえば、『読書が好きな生徒ほど、正答率が高い傾向が見られる。』『家の人と学校での出来事について話をしている生徒ほど、正答率が高い傾向が見られる。』『人の役に立つ人間になりたいと思う生徒ほど、正答率が高い傾向が見られる。』『学校の決まりを守っている生徒ほど、正答率が高い傾向が見られる。』と報告されています。これは大成中学校の生徒の多くにも当てはまっています。向上心を持つ人は、本も良く読むし、志も高いし、学校の決まりなど守れて当たり前顔をしています。“自分を鍛えるために困難が湧いてくるのじゃと思えば、いかなる困難がきても少しも辟易（ひどく迷惑して、うんざりすること）することなく、ますます勇気が加わる。”とは、明治の実業家森村市左衛門の言葉です。“困難”をいとわず、現状に満足せずより高く“跳ねる（飛躍する）”ために、努力する人が、やはり多くの成果を上げているのですね。

皆さん、今年一年、あえて“困難”を求めようではありませんか。皆さんがどのように“跳ねる”か、楽しみにしています。頑張りましょう。



【「ありがとう」から始めよう】

神戸新聞の投書欄に、80歳のお年寄りから投稿された文章です。

『新年を迎えると心が改まる。その心をより新しくするには、言葉の力が大きいのではないか、今の若い人は、この言葉がどうも不足している。「おはようございます」「お休みなさい」「行ってきます」「ただいま」「いただきます」「ごちそうさま」など、特に「ありがとう」の言葉が少ない。～中略～行きつけの喫茶店で「ありがとう」というのが私の口ぐせになった。ふと気づくと、今までむっつりしていた男性客が「どうも」と店の人に応じている。感謝を言葉にすることで、明るい望みにつながる思いを深めた。』

私も、相手を傷つける嫌な言葉、相手をバカにするイヤミな言葉、無理に笑いを取ろうとする下品な言葉、大声で怒鳴り散らして主張を通そうとする態度などがあふれている今、素直に感謝の気持ちを持って「ありがとう」の言葉を口にできる人が少ないと感じています。私自身も人に負けまいという気持ちが強すぎた時や、弱い自分を隠そうとする時に、嫌な言葉を使っていたように思います。投書されたお年寄りのように、「ありがとう」から始めて気持ちの良い人間関係を作りたいたいね。『あいさつ』と『ありがとう』を今年の目標にしませんか？どや？



【良い眠り】

睡眠には、レム睡眠とノンレム睡眠とがある。レム睡眠とは、身体は休息しているけれど、脳は活動しており、夢を見たり、まぶたは閉じているけれど目がグルグル動いたり、にっこり笑ったりするという状態だ。ノンレム睡眠は、身体も脳も休んでいる『深い眠り』の状態だ。“寝る子は育つ”の言葉通り、レム睡眠の時には脳が発達し、ノンレム睡眠の時には、骨が伸び筋肉が増えるそうだ。ところで、脳の発達について、滋賀医科大学教授によると、満5歳ぐらいになると三角形を模写することができるようになるが、遅寝、遅起き、長い昼寝という睡眠習慣の子どもは、約半数しかできなかったという。この教授によると、『脳は20歳ぐらいまで発達する』ので、君たちには“質の良い眠り”をとってもらいたいと思う。長く寝ることよりも、起床時刻を毎日同じにし、日光を浴び、朝食を取ることで、身体も脳もリセットされ、気持ちよく1日をスタートすることができるという。脳の発達と平行して、知識・思考力・判断力などを養う勉強をすることが大切だ。冬休みに、遅寝・遅起き・長昼寝で脳を退化させてしまった人、ありませんか？“早起きは三文(サメ)の得(徳)”と昔から言うのですよ。



【保護者の皆様へ】

明けましておめでとうございます。

昨年は、皆様のお陰をもちまして、創立50周年の記念式典を無事に終了することができました。ありがとうございました。現在、記念誌の編集を進めているところですので、2月末から3月初旬にはお届けできるものと思います。また、徐々にではありますが、確実に落ち着きを取り戻しつつある本校では、本年度もより一層信頼される学校をめざして、教職員一同、精一杯頑張りたいと心を新たにしております。今後とも変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。

尼崎市立大成中学校長 橋立治男

