

むらさきそう

西東京市立田無第一中学校
校長 辻 康一

(住所) 西東京市南町6-9-37 (電話) 042-462-2811

カラー版はホームページで

URL <https://www.nishitokyo.ed.jp/j-tanashi1/>



ストレスと向き合う〈インゲンも人間も〉

早いもので期末考査が終わり、7月の声を聞くと、夏休みが間近に迫ってきました。今年の夏休みは39日間あります。どうかこの時間を生徒たち自身が「主体的に自分のために」過ごしてほしいと思います。

この長い夏休みは、学校が、先生が、家の人が何をしてくれるのではなく自分自身に何ができるかを考えて行動するチャンスです。与えられた時間を有効に使い、課題発見・解決力、創意工夫、臨機応変など、新しい時代に必要な力、そんな力を身に付ける絶好の機会です。ただ、3年生は、進路選択に向けて目の前の課題に苦労したり、不安やプレッシャーを感じていたりする人もいます。

少し前のことになりますが、面白い新聞記事が掲載されていました。それは名古屋大学の先生が行った、インゲンの実験についてでした。インゲンは、ツル科の植物でツルは右巻きで伸びていくのだそうです。そこで教授は右巻きのままツルを伸ばしたときと、無理やりまっすぐに伸ばしたときと、強制的に左巻きに伸ばしたときと、どの収穫量が多いかという実験をおこなったのです。どのような結果が出たと思いますか。結果は自然の右巻きを1という基準にしたとき、まっすぐは1.5倍、強制的な左巻きは2倍もの収穫量があったということです。

これは右巻きのツルが「自由・気まま」に伸びていったのに対し、まっすぐに伸ばしたツルは「ストレス」や「緊張」を与えたことによります。ましてや右巻きのツルを左巻きにしたのは大変な「試練」や「逆境」を与えたことになります。つまり、気ままに育つより、ある程度のストレスや緊張、時には試練や逆境を与えたほうがインゲンは数倍も強く育つことができるということです。その新聞がつけたタイトルは「インゲンも人間も」でした。

人間も、乗り越えられないような大きなプレッシャーで、つぶれてしまってはダメですが、適度な緊張感やストレスは成長するために必要なものであるかもしれません。もちろん、試練の真ただ中にいる時には、自分の成長など想像できないことでしょう。しかし、少し引いたところから今の自分を見つめて、「ここを乗り越えたら自分は変わる。自信となって、また一歩大きく進むことができる」と考えてみると前向きな気持ちになりませんか。苦しすぎる試練やストレスに立ち向かう必要はありません。しかし、頑張れば乗り越えられる重圧の中で、それらと上手く付き合って、自分の成長の材料としていけると良いと思います。

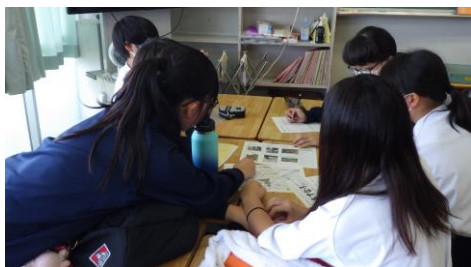


【1 学年】まち探検（フォトロゲイニング）（6 月 1 4 日）

先日 6 月 1 4 日（金）の午後に「まち探検」を行いました。田無一中の周辺を写真と地図をもとに班行動で巡りました。当日、チェックポイントとなる写真を提示し、7 か所のチェックポイントを回る順番を班員と作戦会議し、班ごとに出発しました。暑い日ではありましたが、どの班も協力して時間通りに学校まで戻ってくることができました。

生徒の感想としては、「楽しかった。またやりたい。」「チェックポイントの場所は家の近くだ。」「学校の近くにこんなところがあるなんて知らなかった。」「全部のチェックポイントの場所は知っているところだった。」など肯定的な意見が多かったです。今回の経験を次の行事につなげていって欲しいと思います。※フォトロゲイニングとは、地図上にあらかじめ設定されたチェックポイントを制限時間内で多く巡り、獲得した合計得点を競うスポーツのことです。（今回は得点を競うことは行っておりません。）

1 学年主任 森田 歩



【2 学年】ボッチャ交流会（6 月 1 8 日）

2 年生では 6 月 1 8 日（火）に田無特別支援学校の生徒とのボッチャ交流会を行いました。最初にボッチャという競技の特徴やルールについて説明があり、支援学校の生徒による技の紹介がありました。

その後、グループに分かれて、試合による交流を深めました。



授業後の振り返りでは、「障害の有無にかかわらず互いに理解を深め、幸せに生きてくための工夫や配慮を考えたい」という意見を書いている生徒もいました。現在、総合的な学習で取組んでいる「ウェルビーイングな西東京市」に向けて、さらに学習を続けていきたいと思います。

2 学年 濱田 晋太郎

【IJ 学級】移動教室（6 月 2 6 日～6 月 2 8 日）

IJ 学級は、栃木県日光周辺にて、2 泊 3 日の移動教室を行いました。1 日目は、大谷周辺の幻想的な地下採掘場や歴史ある大谷観音・平和観音の見学、大谷石を使った一輪挿しの制作を行いました。2 日目は、日光東照宮や華嚴の滝を見学した後、戦場ヶ原を散策しました。3 日目の那須サファリパークでは、ライオンバスに乗り、ライオンやキリン等の多くの動物を至近距離で見ることができ、生徒たちも大興奮していました。また、鬼怒川の温泉やおいしい食事も満喫し、充実した 3 日間となりました。さらに、寝食を共にするなかで仲を深め合ったり、責任を持って係の仕事に取り組んだりすることで、自信が付き、1 人 1 人が成長したように感じます。この移動教室で得たことを普段の生活にも生かして欲しいです。

IJ 学級 黒岩 美樹

