

カクラン



西東京市立柳沢中学校

第2学年便り

令和7年2月14日

No.41

「逃げること」と「乗り越えること」



私たちは、楽しいことや得意なことだけでなく、苦手なことや「やりたくないな」と思うことにも向き合う場面があります。各教科の授業で苦手な単元があるとき、難しい課題が出されたとき、発表や人前で話す機会があるとき、心のどこかで「避けたい」「やめてしまいたい」と感じることは、誰にでもあるものです。先生自身も、皆さんと同じ中学生の時、「やりたくないな」と思った瞬間はたくさんあります（例えば、中学校時代の体育で、担当の先生が陸上専門の先生だったこともあり、月に1回1500m走の計測がありました。今でも走ることはとても苦手なので、当時は1500m走の時は「やりたくないな」と思ったことは鮮明に覚えています。）。

もちろん、すべての場面で「逃げること」が悪いわけではありません。例えば、いじめや危険な状況から逃げることは、自分を守るために必要な行動です。時には逃げるのが最善の選択になることもあります。苦しい状況に耐え続けることが正しいわけではありません。「逃げる勇気」も大切な力の一つです。しかし、少し苦手なことや「できるか不安だな」と感じることに對して、すぐに逃げてしまうのはどうでしょうか？

例えば、授業で「この教科は苦手だから」と最初からあきらめてしまうことがあります。他にも、体育の授業で苦手な種目があると、「どうせできないから」と見学を選んでしまうことがあります。そうしたクセが付いてしまうと、次に同じ状況になったときも、また同じ行動を繰り返してしまいます。つまり、苦手なことから逃げ続けてしまうと、少しずつ「自分にはできない」と思い込んでしまい、挑戦すること自体が怖くなってしまいます。

しかし、苦手なことに少しずつ向き合ってみると、「思ったよりできた」「やってみたら意外と楽しかった」と感じることも多いものです。最初はうまくいかなくても、続けるうちに慣れてきたり、コツをつかんだりして、自分の力になっていきます。多くの人が経験しているように、最初は全然できなかったことでも、何度も挑戦することで少しずつできるようになることがあります。そうして自分の「できること」が増えていくと、自信につながり、新しいことにも挑戦できるようになります（先ほどの体育の1500m走の続きですが、苦手でも続けていくうちにタイムは速くなっていきました。初めてタイムが5分台になった時は、嫌いな1500m走でも嬉しかったですね）。

「逃げること」と「乗り越えること」の違いは、この先の自分にどう影響するかどうかという点にあります。逃げることで一時的に楽になるかもしれませんが、成長のチャンスを失ってしまうことがあります。一方で、苦手なことに少しでも向き合い、できることを増やしていくことで、自分に自信をもつことができるようになります。最初から完璧にできる必要はありません。大切なのは、勇気を出してやってみること、挑戦することです。「苦手だから」と逃げる前に、「ちょっとだけやってみよう」と考えてみてください。苦手な教科があれば、「この問題だけは解いてみよう」「1つだけ新しいことを覚えてみよう」と、小さな行動を起こすことで、いつの間にか苦手意識が薄れていくこともあります。また、挑戦することで得られるものは「できるようになること」だけではありません。苦手なことに向き合い、それを乗り越えた経験は、自分の自信となり、「次も頑張ろう」という前向きな気持ちを生み出します。そうして自分の成長を実感できることが、また新しい挑戦への原動力になっていくのです。

確かに、苦手なことに向き合うのは簡単ではありません。最初は気が進まないこともあるでしょう。しかし、一歩踏み出してみることで、自分の可能性を広げることができます。逃げることは簡単ですが、乗り越えようと努力することで、自分の中に新しい力が生まれます。苦手なことからすぐに逃げるのではなく、「どうしたらできるようになるのか？」を考えながら、少しずつでも挑戦してみませんか。その小さな積み重ねが、きっとあなたの成長につながるはずです。

西東京市生徒作品展&北多摩地区公立中学校美術展がございました



「南町スポーツ・文化交流センターきらっと」にて、1月には西東京市生徒作品展、2月には北多摩地区公立中学校美術展が開催されました。美術や技術家庭科で制作した作品が展示されました。実際に見に行った生徒も多くいたそうです。こうした作品展に出展されることを目標にして、作品作りに励むことも大切なことです。ぜひ、これからの作品作りも頑張ってください。



■来週の予定 (2/17 (月) ~ 2/21 (金))

| 月 日 | 組 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 備 考 |
|-------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-------------|---------|
| 2/17 (月) | A | 体育 | 国語2 | 数学 | 体育 | 美術 | 社会 | 生徒会朝礼 |
| | B | 国語1 | 美術 | 体育 | 英語 | 社会 | 数学 | |
| | C | 理科2 | 社会 | 体育 | 英語 | 国語2 | 数学 | |
| 2/18 (火) | A | 英語 | 体育 | 社会 | 理科2 | 理科1 | 社会 | ※試験1週間前 |
| | B | 体育 | 国語1 | 理科2 | 国語2 | 数学 | 理科1 | |
| | C | 社会 | 理科2 | 体育 | 理科1 | 数学 | 体育 | |
| 2/19 (水) | A | 理科1 | 英語 | 数学 | 国語1 | 体育 | 職員会議 研修会 | |
| | B | 英語 | 理科1 | 国語2 | 社会 | 理科1 | | |
| | C | 英語 | 社会 | 理科1 | 理科2 | 社会 | | |
| 2/20 (木) | A | 美術 | 英語 | 体育 | 家庭 | 音楽 | 社会 | A組：調理実習 |
| | B | 英語 | 家庭 | 国語2 | 体育 | 数学 | 音楽 | |
| | C | 英語 | 美術 | 家庭 | 体育 | 数学 | 国語2 | |
| 2/21 (金) | A | 技術 | 英語 | 数学 | 国語2 | 理科2 | 理科1 | 都立一般入試 |
| | B | 英語 | 技術 | 国語2 | 理科2 | 社会 | 数学 | |
| | C | 英語 | 国語2 | 技術 | 理科1 | 音楽 | 数学 | |

※予定の変更等は、朝・終学活等で連絡します。_____は授業変更の箇所です。