学び考える生徒　思いやりのある生徒　すすんで心身を鍛える生徒

滑中だより

令和５年１月１０日発行　　第９号　発行者　校長　八木原利幸

「相手を認め、自分を認め、そして成長する」

新年、あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

現在、コロナウイルス感染とインフルエンザ流行の両方の対策を講じながらの生活を強いられていますが、今学期も出来る限り平常の教育活動を推進してまいりたいと考えております。

さて、雑談が得意な人は他人の心を読み取る能力が高いといわれます。それは、例えば会社の中で序列のある５人の人が雑談をしているとします。普通は、５人の中で一番偉い人を持ち上げて満足させる会話が成立していれば大丈夫と考えがちです。しかし、みんなが楽しいと思う会話は他の３人がどう感じているかが常に見えていなければなりません。「今、ここ」で誰がどのように感じているかを感じ取ることが大切なのです。

幼稚園の園庭での調査ですが、園庭で遊ぶ子供たちを観察していたら面白いことが分かったというのです。何かというと、ある特定の子供の周りには、ほかの子供たちが集まってくるという現象が見られたとのことでした。人が周りに集まってくる子を調べると、その子は他の子に比べ人の心を読み取る能力が高いことがわかりました。子供はだいたい４歳くらいから他人の気持ちがわかるようになってくるといわれますが、その能力が高いほど人に好かれるということです。

大人になっても、やはり周りに常に人が集まってくる、という人がいるかと思います。そういう人は、複数の人と話していても、それぞれの人の心が読み取れている場合がほとんどです。

では、会話において、例えばＡさんが「ねえ、私ひどい目にあったの。聞いてよ！」と言ったとします。そこで話を振られたＢさんが「そうなの。それはひどいね」と返すのは簡単ですが、それはＡさんの言ったことをその場で判断し、肯定してしまっています。一方の側からの話しか聞いていない段階でのその判断はとても危険です。

そうではなく、できればその場では判断せず、「ああ、そうなんだ」と言って、ただ聞いていることが大切です。しかもＡさんを落胆させずに認めながら、ただ聞いているという訓練を繰り返していくうちに周りの人たちを見渡せるようになります。賛否の意見が分かれているとき、ある特定の立場をすぐにとってしまうと、その時点でそれ以外の立場や意見が見えなくなってしまいます。そのとき「そうなんですね」とだけにしておくことで、自分の考えと違う意見が見えてきて誰がどのように感じているかを感じ取ることができます。

話は変わりますが、「なんでこの人は、人のこころがわからないんだろう」「周りの状況が全然見えていない」「もっと、こうあるべきじゃないの」「少しは空気を読んだら」などと思って、ついイライラしたり、説教をしたくなったり、言い争いになったりしてしまうこともあります。しかし、これは逆効果だと思います。このような「今、ここ」で起こっていることに対して、注意を向けられず自分の感じている感情や思考をすぐに出してしまう人、冷静に観察ができない人とのコミュニケーションをとる場合、相手のありのままを、そのまま受け入れるところからスタートするしかありません。ありのままを受け入れ、常にフラットに接することができていれば、相手もそうなっていくのではないでしょうか。

例えば、混んでいるお店で時々見かけますが、店員さんに対して怒っている人、そういう人に対しても、「あっ、怒っていらっしゃるのですね」と、相手に対して非難も判断もしないで受け入れる、それが相手の存在を認めることになります。すると不思議なことに、激怒していたお客さんもガラッと態度を変えて「わかればいいんだよ」となることもあるようです。

相手が自分に対して、「嫌だな」と思うことをしてきても、「嫌だな」という判断をしなければいいのです。常に「判断しなければ！」と思うから苦しくなるのです。さらに言うと、「嫌だな」という気持ちは当然起こるものですが、「嫌だな」と思っている自分の気持ちも「今、嫌だなと思っている自分がいるな」と思って認めてあげることも大事です。人生という絵を完成させるためには、いろいろな要素が必要で、この風景も、あの風景も必要となってくるのです。

相手に変わって欲しいと思っても、人を変えることはそんなに簡単なことではありません。まずは、相手を認めるところから始めることが、実は、相手を変えることに繋がるともいわれています。相手のことも自分のことも認めるというのは、自分の幅を広げることでもあります。

自分の中にある「こうじゃなきゃいけない」という考えばかりに固執していたら、それだけの人生になってしまいますが、「ああ、そういう人生もあるかもしれない」と思うようになることで自らの人生の幅が広がっていくのです。参考文献：心が楽になる茂木式マインドフルネス（茂木健一郎著）

全国中学校駅伝競走大会出場に際し、多大なる御支援と御声援をいただきましたことに深く感謝申し上げます。

「さすがです。滑中生！」
～大会の記録～

駅伝部女子

＜第３１回関東中学校駅伝競争大会＞

・日時　2022年12月4日（日）
　　東京都八王子市上柚木公園陸上競技場

・記録　第26位

＜第３０回全国中学校駅伝大会＞

・日時　2022年12月18日（日）
　　滋賀県蒲生郡竜王町希望が丘文化公園

・記録　第26位

＜出場選手＞濱田　亜妃・利根川綺々・佐藤　葉月
　　諸貫　姫乃・戸口しおり・谷口　心渚
　　豊田　奈桜・谷口　來花

沢山の応援・御声援
ありがとう御座いました！

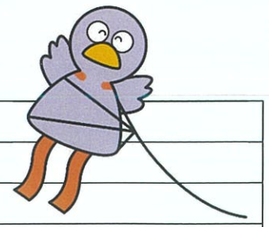
吹奏楽部

＜埼玉県アンサンブルコンテスト＞

・打楽器八重奏　金賞　*西関東大会出場！！*
　荻原　希実・河合　楓羽・北澤　くるみ
　仲　煌太　・深町　心優・石井　沙季
　贄田　厚志・伊藤　穂乃花

・第２８回西関東アンサンブルコンテスト
　日時　2023年1月28日（土）
　　埼玉県久喜市総合文化会館

１月行事予定



7	土	
8	日	町成人式
9	月	成人の日
10	火	3学期始業式
11	水	給食開始　実力テスト(全学年)
12	木	⑥避難訓練　健全あいさつ
13	金	新入生保護者説明会(6校時カット)
14	土	なめがわ郷土かるた大会
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	ふれあい弁当
19	木	
20	金	1, 2年教育相談
21	土	
22	日	私立入試中心日　囲碁将棋大会
23	月	
24	火	1, 2年教育相談
25	水	1, 2年教育相談
26	木	1, 2年教育相談
27	金	1, 2年教育相談
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	

２月・３月　主な行事予定

2月			3月		
日	曜	行事	日	曜	行事
1	水	A時間割　３年三者面談～３日	2	木	公立発表事前指導　３送会
8	水	３年学年末　２年滑プロ	3	金	公立発表
9	木	公立出願（郵送到着指定日）３年学年末 ２年滑プロ　１年スキー	6	月	公立追検査
10	金	公立出願（窓口）２年滑プロ　１年スキー	8	水	公立追検査発表
15	水	志願先変更　ふれあい弁当	10	金	３年給食最終日
16	木	志願先変更	14	火	卒業式予行
21	火	公立入試事前指導	15	水	卒業式
22	水	公立学力検査	17	金	２年保護者会
24	金	公立実技　1・2年学年末テスト	20	月	１年保護者会
27	月	1・2年学年末テスト	24	金	修了式

☆資源回収☆
２／２５（土）
☆滑中ＨＰ