

# 三心を磨く

学校だより No. 6

令和7年11月7日(金)発行

須坂市立東中学校

文責：(教頭)

<http://www.azuma-school.ed.jp/>

## 行事を振り返る 「東祭」後の校長講話より



【1年生】『With you Smile』を聴かせていただきました。曲紹介の通り「お互いの声を聞きながら」歌っている合唱でした。とても感動しました。私は『With you Smile』を聴いていたら自然と入学式の日を思い出しました。この半年で、いつの間にか中学生の顔になっている。毎日の学校生活の色々なことに一生懸命取り組んできた証拠です。仲間と一緒に過ごす日々の中で、辛いことや悲しいこと、嬉しいことや感動したことなど、

自分の中で色々な感情に出会うことで、一回りも二回りも中味が成長しているのだと思います。

美術の「煮干しの絵」は一つとして、同じ煮干しはありませんでした。きっと見ている煮干しは同じなのに感じ取った色も違うし、感じ取った色をどの絵の具の色で表すか、など一つ一つが違うので、クラスの数分の煮干しの絵が出来上がるんですね。これからも今の仲間とたくさんの時間を過ごしていくのだけれど、ぜひ「煮干し」と一言でくらず、「それぞれの煮干し」を互いに知っている仲間になっていってください。

自分の好きなものや人を伝える英作文で、こういうことを書いた生徒がいました。「自分は〇〇先生が大好きです」と。私はとても嬉しい気持ちになりました。人を「好き」と思う感情って、温かいですよ。私も中学の時に、大好きな先生の先生がいました。その先生は私が1年生の時の教科担任だったのですが、その年に他の学校に転勤になってしまい、離任式で大泣きしたことを覚えています。そのことを思い出しました。その先生のおかげで社会が大好きだったし、得意教科になりました。〇〇先生は、1年生の製作した棚にちょこんと乗っているペンギンの置物を「自分の作った棚に『物』が乗っかっているイメージを1年生が持てたら、棚の一つ一つのパーツを組み立てる時の思い入れが違ってくるのではないか」という、どの生徒も自分の納得のいく製作をしてほしいという思いで、人数分のペンギンを休みの日に学校へ来てひたすら作っておられました。〇〇先生が「大好き」と言われる理由が分かるような気がします。



【2年生】『ほらね、』の演奏を聴いて、2年生のステージに漂う空気の温かさに感動しました。4月にお話ししましたが、2年生という時期は大きく揺れ動くときです。不安や悩みが増えだして、突然自分に自信がなくなったり、自分を嫌いに思ったりしてしまうこともあります。人それぞれ不安の中味も悩む問題も違います。そんな自分のことで精一杯の時期ですが、2年1組がより強い絆でつながる仲間になろうとして一生懸命成長しようとしているそんな素敵な温かさです。夏休み明けの8月、楽しい時間を仲間と共有できたこと、このプロセスは2年生の誇りです。自分たちで学級の課題を見つめ、より良いクラスにしていこうと、「みんなが楽しむ姿」を思い描きながら自分が

動いたこと。2年生みんなで自分たちのクラスに重要な歴史を刻むことができました。そんな2年生の歩みが伝わってくる歌でした。

東音頭で〇〇先生や昨年まで本校で勤務されていた〇〇先生を輪の中に誘う生徒たちがいました。「〇〇 come on!」と声をかけると、〇〇先生は、自分は「踊りを知らないから踊れない」と何度か断りました。2年生が粘り強く誘うので、その声に引っ張られるように〇〇先生は輪の中に入っていました。グラウンドから校舎へ戻ってくるとき、〇〇先生は一人東音頭を踊りながら下駄箱で靴を



履き替えていました。誘ってもらう、声をかけてもらう、これって大人でもとても嬉しいことなのです。〇〇先生はすごく嬉しかったと思います。東中学校の一員になれた気がしたのではないのでしょうか。気さくに「仲間に入ろう」と声をかけ、躊躇している相手の「心の時間」を大切に待ってくれる優しい心を更に成長させていってほしいです。東音頭での威勢の良いかけ声や、閉会式で「ともに」を歌って盛り上げる2年生の姿は本当にかっこよかったです。これから後半の生徒会選挙、生徒会活動を通して、一層たくましく成長するような気がしています。最上級生になった姿が楽しみな2年生の姿を東祭で見ることができて嬉しかったです。



【3年生】今年の東祭の成功は、もちろん全校の一人ひとりが作ってくれたのだけれど、やはり3年生のリードが素晴らしかったと思います。3年生の何がすごいかって、自分で状況判断をしながら「今何をすべきか」を考えて、それを、男女関係なく仲間の誰とでも、互いが対等の関係で打ち合わせをするコミュニケーション力を持っていること。人としての成長、心の成長、様々な生活体験の中で身につけてきたものだと思います。



「気さくで、気楽で、話しやすい」雰囲気醸し出せる人って、自分の人生が2倍楽しめると私は思います。どんどん人が寄ってきて、自分の知らない世界を自分にもたらしてくれるからです。

3年生の歌『花は咲く』と『信じる』の歌声は東中の誇り。3年生がここまで約2年半、努力して築き上げてきたものがそのまま伝わって来ます。来週、親善音楽会がありますが、自信をもって堂々と歌ってきてほしいと思っています。

チャレンジランキングの水くみリレーで、自分たちがゴールして終わりではなく、当たり前のように2年生、1年生がゴールするまで見守り、声援を送っていました。1年生がペットボトルを満杯にできたとき、一緒に喜んで拍手を送ってくれました。3年生は、自分のことも当然頑張るけど、同時に他の人のことも思いやって心配りをし、行動していました。最上級生はこうでありたい、と3年生を見て思いました。



どの学年も、その学年らしい、そして確実に春の頃より成長している姿を、文化祭で見ることができました。それが東祭の成功ということなのです。素晴らしい東祭をありがとうございました。

# 10月16日 卒業学年親善音楽会

今年度は、久しぶりに市内の中学校の3年生がメセナホールに一堂に会して、親善音楽会が開催されました。それぞれの学校が、校歌を含め三曲の合唱曲を発表し合うことを通して、小中学校9年間の義務教育で培われた仲間と一緒に音楽を楽しむ姿や、これまでの集大成ともいえる素晴らしい合唱を互いに認め合い讃え合うよい機会となりました。



最後に須坂市中の3年生全員で歌った『須坂市歌』は、ホール中が若々しく明るい歌声で満たされ、須坂市の明るい未来や希望を感じる感動的な歌声となりました。

## 小林 雅彦 前教育長先生のご講評より（抜粋）

素晴らしい音楽会で、胸がいっぱいになっております。それぞれの学校が、その学校の思いを背負いながら、発表してくれました。『須坂市歌』の練習から始まって、『須坂市歌』の全体合唱で終わるまで、時間が過ぎないでほしいと感じる位、感動的な音楽会でした。

合唱というのは、声を合わせて、相手に伝えたいことを伝えるのが合唱ですが、歌詞から言いたいことが、本当によく伝わってきて、さらに各パートのそれぞれの響きが、ホール内に反響し合いきれいにブレンドしていました。

最後に一つ、物語「星の王子様」のなかで、星の王子様は「大切なものは目には見えないんだよ」と言っています。役に立つもの、直ぐに役に立つもの、それだけでは人間は生きていけない。歌や音楽等の文化芸術は、目には見えず直ぐに役立つものではないかもしれないが、人間の寂しさを慰めるために大切なんですね。音楽を自分のすぐそばに置いて、寂しいとき、そこから力をもらって力強く生きて行ってほしいです。

# 10月21日 抜き打ちの避難訓練

この日の避難訓練は、大きな地震が起きたことを想定し、生徒たちには一日のなかのどの時間に行うか知らせずに行いました。また、年に一度、義務づけられている消火訓練も行いました。

<消火器での消火のポイント>

◎油火災では、水での消火は火災を大きくしてしまうので、

水では消火できないことを覚えておく。油火災の場合は、消火器を使うこと。

◎消火器を使って消火できるのは、炎の高さが自分の目の高さまで。それ以上のときは、無理をしないこと。建物は建て替えられるが、命は替えられない。迷わず逃げること。

◎本当に火事になったときには、パニックになる。焦らず、慌てず、まず、自分の逃げ道を必ず確認してから、消火活動をすること。絶対に壁を背にしないこと。

訓練のまとめとして、須坂消防署の青木さんからは、



「訓練は本番のごとく、本番は訓練のごとく」

「究極、自身の命は、自分で考えて守る」というお話をいただきました。また、校長先生からは、「自分の命を守るためにどうしたらよいのか常に考えましょう。正しい情報を入手して命を守ることができたか訓練を振り返りましょう」というお話をいただきました。

## PTA 通信

### 人権研修会に参加して

\* 教養部の皆さんから、人権関連の研修会に参加した感想をよせていただきました。

「子どもの人権」について人権教育講座に参加しました。児童相談所の業務の内容のなかで、里親についてお話があり、現在県内で里親を必要としている子どもが600人程度いるということに大変驚きました。そして、なかなか里親の数が増えていない現状を知りました。一人でも多くの方が、現状を知ることが大切だと感じました。

### 10月18日 PTA 関東ブロックながの大会 第2分科会で東中が発表

10月18日・19日に、PTAの大きな大会が長野県各地で開催されました。大会のテーマは「結」笑顔で未来をつくる～子どもと一緒にウェルビーイングの実現を信州から～でした。

ホクト文化会館で行われた第2分科会では、家庭教育（健康・食育）をテーマに、田中 雅子さん（NPO 法人日本食育協会食育指導士）のご講演と、東中学校の自作弁当の実践発表を通して、家庭・学校・地域で育む「食育」の大切さについて考え合いました。上高井郡市 PTA 会長の松峯 昌男さんによる東中学校の実践発表に続けて行われたパネルディスカッションでは、東中三年の さん、 さん、栄養教諭の北山先生、昨年度まで本校に勤務していた中嶋先生がパネリストとして参加して、「自作弁当」にまつわるエピソードや「食」でつながる家族との絆について一人ひとりの思いを語ってくださり、会場が温かな雰囲気になりました。



<東中三年 さんの発表より抜粋>

私は今回のお弁当では、今まで一度も弁当に入ることがなかったジビエを使ったことで食に対する関心が一気に高まり、二つの大きなことに気がつきました。

一つ目は、「命をいただく」ということへの意識です。今まで食べること＝命をもらうことということは、ぼ

んやりと分かっているだけでした。しかし、実際に鹿やイノシシを（父が）撃って捌く工程を見ると、今まで不透明だった命に感謝することの大切さが具体的に感じられるようになりました。

肉だけではなく、魚や卵などの食物にも感謝し、心をこめて

「いただきます」を言おうと思いました。

二つ目は、栄養バランスと味の調和です。鹿肉は、低カロリーで高タンパク、鉄分も豊富なヘルシーな食材だと知りました。なので、副菜はサツマイモやキャベツなど野菜を多く入れて、バランスを工夫しました。これは、頭で考える「食育」が実際の料理で試される瞬間でした。お弁当作りには達



成感がありましたが、その裏側には、ニンニクをすりおろした後に指についた匂いや、飛び散った油の掃除、そして何よりも面倒な洗い物が待っていました。この「地味な大変さ」を経験したことで、私の心に大きな変化が生まれました。これまでは、お弁当を食べるとき「おいしい」ということはあっても、後に続く「ありがとう」の言葉はありませんでした。しかし、今は違います。前日までに食材を買い、献立を決めて朝早く起きて、弁当を作ってくれてありがとうという感謝の気持ちが湧き出てきました。

東中学校で三年間行った自作弁当は、私にとって「食」について深く考えさせてくれるものでした。栄養バランスだけではなく、彩りのことや「命をいただく」ことの大切さです。今までお弁当を作ってくれた親への感謝など、たった一つの箱の中のいくつもの工夫に感謝と愛情を感じました。

#### <東中三年 さんの発表より抜粋>

私が、三年間のお弁当づくりで意識したことは、6つの食品群を全て入れること、彩りをよくすること、なるべく隙間をうめること、家にあるものや旬の食材を使うことです。具体的には、レタスを敷いた上に、ミニトマトやブロッコリーを置いて、一色にしないように工夫したり、入れる量によって詰め方が変わるので、よく考えて計画的に入れたい、いかに隙間を埋めるか工夫したりしました。また、できるだけ買い物に行かなくてもすむように、家にあるものを使うことや、秋ならぶどうを入れて旬のものを意識して使うようにすることも大事なことだと思います。

私は今反抗期で、親には「やだ」と言われることもあります。自作弁当で作ったおかずを父や姉のお弁当にも入れてあげたときに、「嬉しい」と喜んでくれた姿を見て、自分も素直に嬉しい気持ちになりました。



私は、自作弁当を通して、料理を作る楽しさや、出来上がったときの達成感、お昼に食べる時の楽しみを感じることができました。そして、親への感謝の気持ちをもてるようになり、これからは料理の手伝いをもっとやりたいと思いました。自作弁当は、最初は面倒だなと感じるところもありましたが、三年間続けてみて、とてもいい経験になったと思います。

#### <参加者の感想より>

- 中学生の自作弁当への思いや考えを聞いて、まずは親の立場で聞いていたら涙が出てきました。やってみてわかることがあって、当たり前ではないこと、食育への関心も深まってとても良い取り組みだと思いました。
- 東中学校の取り組み、とても良いと思いました。残すのが当たり前、捨てる事にも罪悪感を持たない人(子どもだけでなく大人も)が多い気がします。自分で体験してみると食材の大切さや時間の使い方など学べると思います。私の子どもは来年、中学に上がります。ぜひそこでも取り組んで欲しいなと思いました。
- 東中学校の自作弁当の1年生～3年生までの成長の歩みがとてもよかった。



- 子供が自身のお弁当作りを通じて、思春期真っ只中の子たちと家庭でのコミュニケーションがとれる事や家族への感謝、食材を作ってくれる方への感謝など子供達の成長も見られる研究内容だったと思います。
- 自作弁当の写真を興味深く拝見しました。また、パネルディスカッションに参加された中学生のお二人のお話を拝聴し、あまりに立派で感激しました。これからも自分を、そして周りの人を大切に成長されることを願います。
- パネルディスカッションでは、中学生の参加もあり、学校と家庭を繋ぐのはやはり子どもたちなんだなと思いました。パネラーの中学生が「食育」の大切さに気づき、自身の言葉で発信しており、すばらしかったです。
- お子さんの素直な気持ちが良く伝わってきてとても良かったです。日々の料理は大変だけれど、その中に発見や楽しみもあるんだと、こちらが教わった気がして、これからは頑張る料理をしようと思うことが出来ました。
- 生徒達から「食事を作ってくれる家族への感謝の気持ちが芽生えた」「生き物をいただくという感謝を忘れてはいけないと感じた」等の感想を聞き、私達保護者が子どもに伝えたいことがこの家庭科授業には全て詰まっているような素晴らしい活動だと思いました。



## 10月31日 須坂学園構想意見交換会

参観日に引き続き、PTA 主体による須坂学園構想意見交換会が行われました。それぞれの立場によって様々な考え方がありますが、「未来の子どもたちのために…」という思いは皆さん同じであることを実感する会になりました。



## お知らせ

### 有坂 栄康 先生「命の授業」

日時 令和7年11月21日(金) 13:35~14:50

場所 須坂市立東中学校 体育館

\*誰もが考える問い「生きるとは?」

有坂先生の生き方とおして、

「自分にとっての生きる」について深く考えるきっかけになればと思います。

PTAの皆さま、地域の皆さまもなだでも参加していただけます。

多くの皆さまのご参加をお待ちしております。

