

七条中学校だより9月15号

京都市立七条中学校

令和8年9月24日

発行:校長 林 秀雄

連休明けこそ、「気持ちの切り替え」を

シルバーウィークが終わり、今日から学校生活が再開します。皆さんにとって、この連休はどのような時間だったでしょうか。家族と過ごした人、部活動に励んだ人、ゆっくり体を休めた人、それぞれ有意義な時間を過ごしたと思います。一方で、朝起きる時間が遅くなったり、夜更かしをしてしまったりして、生活のリズムが少し崩れている人もいるかもしれません。まずは、学校モードへの切り替えです。早寝・早起き、朝食をしっかり食べること、時間を意識して行動することなど、生活のリズムを整えることから始めましょう。心や体の調子は、規則正しい生活によって支えられています。

さて、これからの学校生活はとても充実した時期になります。定期テスト2が終わり、返却されたテストの見直しも始まります。また、七中祭の合唱の部に向けた練習、体育の部の応援練習、生徒会選挙の活動、そして部活動では新人戦や各種大会に向けた練習が本格化していきます。「今日は授業もあるし、放課後は部活動、その間に合唱練習や応援練習もある。」そんなふうに、一日の中でいくつもの役割や活動が重なる日もあるでしょう。

この時期に大切になるのが、「気持ちの切り替え」です。授業では授業に集中する。合唱練習では仲間と声を合わせることに集中する。応援練習では学年や学級のために力を尽くす。部活動では目標に向かって練習に打ち込む。目の前のことに全力で取り組むためには、「今、自分が何をする時間なのか」を意識することが大切です。人は、一度にすべてのことを完璧にこなすことはできません。しかし、その時その時にやるべきことに心を向けることはできます。

うまくいかない時や忙しさに追われている時は、「今やるべきことは何か」を一つだけ考えてみてください。先のことを考えて不安になるのではなく、目の前の課題に集中することです。小さなことを一つずつ積み重ねていけば、必ず前に進むことができます。疲れを感じた時には、無理をし過ぎないことも大切です。十分な睡眠をとること、食事をしっかりとること、気分転換をすることも、自分をコントロールするために欠かせません。頑張ることと、自分を大切にすることは両立できます。

これからしばらくは、忙しくも充実した日々が続きます。しかし、このように多くのことに挑戦できる期間だからこそ、皆さんは大きく成長することができます。気持ちを切り替えながら、一つ一つの活動に情熱を持って取り組んでください。授業でも、行事でも、部活動でも、生徒会活動でも、皆さんが真剣に向き合った経験は必ず自分自身の力になります。この忙しい時期を乗り越えた時、一回り成長した皆さんの姿を見ることを楽しみにしています。頑張ってください。

「好き」や「興味」が未来をつくる

先日、岡山の学校に通う高校生が発見した小惑星が正式に認められ、自らの母校にちなんで「Daianji (ダイアンジ)」と命名されたというニュースを目にしました。その生徒は、幼い頃にプラネタリウムを見たことをきっかけに宇宙に興味をもちました。そして2年前、科学センターで行われた天体観測のワークショップに参加したことから、小惑星探査に本格的に取り組み始めたそうです。パソコン上で天体を観測するシステムを使いながら、2年間で1万個を超える小惑星を観測し続け、地道な努力の末に新しい小惑星の発見につながりました。

この記事を読んで、私はかつて出会った一人の教え子のことを思い出しました。その生徒は、私が勤務していた中学校でバレーボール部のキャプテンを務め、勉強にも部活動にも一生懸命取り組む生徒でした。高校へ進学した後も、当然バレーボールを続けるものだと思っていました。ところが、しばらくしてその生徒が高校で放送部に入部したと聞き、とても意外に感じました。ある時、その生徒の保護者の方とお話しする機会があり、「なぜ放送部に入ったのですか」と尋ねてみました。すると、「先生の授業で、パソコンを使ってプレゼンテーションを作ったり、発表資料をまとめたりする活動がありましたよね。あの授業がとても面白かったようで、それがきっかけで放送部に入ったんです。」というお話を聞かせてくださいました。

私は驚きました。授業の中の一つの学習活動が、その生徒の興味や関心につながっていたことを全く知らなかったからです。そして、その生徒は放送部で熱心に活動を続け、大会では京都府代表に選ばれ、全国大会に出場し、さらに、高校野球の甲子園大会でアナウンスを担当する最終選考に残るところまで進んだそうです。その実績や経験を生かして大学へ進学したと聞いています。

もちろん、その生徒が現在どのような道を歩んでいるのかは分かりません。

上記の2つお話には、一つ確かなことがあります。それは、中学校時代には誰も予想していなかった未来が、一つの興味や出会いをきっかけに切り拓かれていったということです。

私たちは、つい結果や目に見える成果に目を向けがちです。しかし、その背景には必ず「面白い」「もっと知りたい」「やってみたい」という好奇心があります。そして、その好奇心を大切にしながら学び続けた人が、自分だけの道を見つけていくのだと思います。

皆さんの学校生活にも、そのようなきっかけはたくさんあります。授業で学んだこと、部活動での経験、友達との会話、本で読んだこと、学校行事への取組。今は何気なく感じていることでも、数年後に振り返ったとき、「あれが自分の原点だった」と思える日が来るかもしれません。

七条中学校では、日々の学習や行事、生徒会活動、部活動などを通して、多くの挑戦や経験を積むことができます。本校が大切にしている「七条のプロセス」も、結果だけではなく、その過程で何を感じ、何を考え、次へどうつなげるかを大切に考える考え方です。

皆さんには、ぜひ目の前の活動に全力で取り組みながら、自分の「好き」や「面白い」と思えることを大切にしてほしいと思います。その小さな興味の種が、やがて皆さん自身も想像していなかった未来へとつながっていくかもしれません。

秋の彼岸に寄せて

9月も終わりに近づき、朝夕には少しずつ秋の気配が感じられるようになりました。この時期には「秋の彼岸」があります。

彼岸とは、秋分の日（今年は9月23日）を中日として前後3日間を合わせた7日間のことで、春分の日を中日とする「春の彼岸」とともに、ご先祖様を敬い、亡くなった方々をしのぶ日本の伝統的な行事です。

「彼岸」という言葉は仏教に由来し、「向こう岸」を意味します。仏教では、悟りの世界や苦しみや迷いのない理想の境地を「彼岸」と呼びます。それに対して、私たちが今生きている現実の世界を「此岸（しがん）」といいます。此岸は悩みや迷いのある世界、彼岸はそれを乗り越えた安らかな世界を表しています。

では、なぜ春分の日や秋分の日に彼岸が営まれるのでしょうか。昔の人々は、春分と秋分の日には太陽が真東から昇り、真西に沈むことに特別な意味を見いだしました。仏教では、西の彼方に阿弥陀如来がおられる極楽浄土があると考えられていたため、太陽が真西に沈む春分・秋分の日、この世である「此岸」と悟りの世界である「彼岸」が最も近づく日だと考えたのです。そのため、この時期にご先祖様を供養し、自らの生き方を見つめ直すようになりました。

現代の私たちは、地球の公転や自転によって太陽の動きを科学的に説明することができます。しかし、昔の人々は自然を細やかに観察し、その中に人生の意味や人とのつながりを見いだそうとしました。真西に沈む太陽を見つめながら、「その先にはご先祖様のいる世界があるのではないか」「彼岸と此岸が近づくのではないか」と考えた先人たちの想像力と創造力には、学ぶべきものがあります。自然に目を向け、その姿から深い意味を読み取ろうとした心が、日本の文化や行事を生み出したともいえるでしょう。

昔から「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあります。夏の厳しい暑さも秋の彼岸を過ぎる頃には和らぎ、冬の厳しい寒さも春の彼岸を過ぎる頃には落ち着くという意味です。近年は気候の変化により、彼岸を過ぎても暑い日が続くことがありますが、季節は確実に移り変わります。このことわざには、自然のリズムを長年の経験から感じ取ってきた先人の知恵が込められています。

彼岸は、ご先祖様への感謝を表すだけでなく、自分を支えてくださる家族や友人、地域の方々への感謝について考える機会でもあります。また、先人たちの豊かな想像力や知恵に思いをはせながら、自分自身の生き方を見つめ直す機会でもあります。生徒の皆さんには、自然の移ろいを感じ、感謝の心を大切にしながら、一日一日を充実して過ごしてほしいと思います。