



西早稲田中だより

新宿区立西早稲田中学校 03(3205)9674

「ウェルビーイング、よりよく生きる」

西早稲田中学校校長 塚本 桂子

私たちが生活していて、意識することなく働いている「五感」。五感とは、「視覚」「聴覚」「嗅覚」「味覚」「触覚」のことです。私たちは五感で常に外からの情報を得ており、生きていく上でとても大事なものです（8割は視覚から取り入れています）。そんな五感ですが、最近は不安な話を聞くことがあります。スマホやテレビなどの画面を見続けることが増えて、目の使いすぎで、疲れ目や視力低下、ドライアイに悩まされる人が多くなっています。またイヤホンの使いすぎで耳に異常を感じる人が増えているようです。大きな音量で音楽などを聞き続けることで、音の振動を脳へ伝える役割をしている有毛細胞が徐々に壊れていきます。少しずつ進行していくため、初期には自覚がしにくく、とは言え失った聴覚は戻りません。目も耳も、定期的に休ませるなどの予防が重要になってきます。

以前、盲学校に通学している生徒の生活を知る機会がありました。生まれた時からの全盲で、学校へは杖を頼りに登下校していました。点字を学ぶことはもちろん、視覚以外の感覚を使って学習を進めていました。点字は私たちが視覚でとらえている文字を、指先の触覚で理解するもの。大きさは実際に両手で物を触ったり、高さは壁をなぞるなどして学んでいる姿に衝撃を受けました。全身を覆う皮膚には、触れた感覚を感じる触覚をはじめ、痛みを感じる痛覚、温度を感じる温覚などの神経が満ちています。視覚に障害のある方は、視覚以外の感覚をうまく活用して生活をされています。努力により、可能性を広げることができていることに感心したことを今でも覚えています。

5つの感覚器に磨きをかけて働きを高めることは、心身の健康を維持向上する秘訣であり、人生を豊かに過ごすために必要なことではないでしょうか。「ウェルビーイング、よりよく生きる」ことを誰しもが望んでいます。自分を大事にすることは、五感を大事にすること。五感の安定は心の安定につながります。遠くを見る、優しい音楽を聴く、良いにおいを嗅ぐ、美味しいものを食べる、肌で様々なものを感じるなどして、日々、心豊かに過ごしていきたいものです。

創立20年を迎えた今年度は、「ウェルビーイング」の視点を取り入れた学びにもチャレンジしました。来年度も教育活動全体を通して、主体的で対話的で深い学びの実現に向けて教育を進めてまいります。最後になりますが、生徒の皆さんが実りある学年末を迎えられることに感謝し、保護者の皆さまにおかれましては、本校の教育活動へのご理解とご支援に厚く御礼申し上げます。

1 年 校外学習



1 学年の生徒にとっての大きな取り組みであるこの学習は、実は2年後の広島・神戸修学旅行までを意識したものでした。平和についての学習と防災についての学習を通じて生命の尊さについても考察できれば意義ある取り組みになると考えました。また、自分たちで計画し、班で行動する中で様々な問題について考える機会にしたいとも考えました。

2月7日当日は、公共交通機関を使い、午前・午後あわせて3か所以上の平和・防災関連

施設に足を運びました。そして、途中お昼は東京らしい店を選んで班で仲良く食事を楽しみました。今回はチェックポイントを最後の浅草寺焼け銀杏に設けただけで途中でのチェックポイントは設けませんでした。

見学場所では、東京大空襲や関東大震災など、おそらく個人では訪れない場所で知らなかった世界に触れることができたようです。個々の感想を読み事後学習のポスターを見ると、やはり実際に訪れて考える機会にしてくれたようです。班の後をついていっただけの生徒もいたようですが、自分一人でも街を散策できる基礎を手に入れた子もいたようです。今後の成長に期待します。（1 学年 校外学習担当）



2年 スキー教室

今年度のスキー教室では、スローガン「ASAHI」を掲げ、全身全霊で一瞬一瞬を楽しみました。この「ASAHI」には、「朝日が昇るようにスキーがぐんぐん上達し、心も明るく輝く」という意味が込められています。技術面での成長だけでなく、仲間との交流も大きな魅力でした。普段話さないような友達ともスキーを通じて新たな絆を深めることができました。宿舎ではカードゲームや恋バナで盛り上がり、普段の学校生活では味わえない楽しいひとときを過ごしました。また、レクリエーションや百人一首大会も大盛り上がり！ みんなの元氣と笑顔があふれる時間となりました。

この体験を通じて得た絆や思い出は、今後の学校生活にも大いに役立つことでしょう。スキー教室で培ったチームワークや新しい友達との交流は、子どもたちの心に残り、これからの学校生活にも良い影響を与えてくれるはずです。「ASAHI」の精神で、これからもますます輝いていくことを願っています。(2学年 スキー教室担当)



作品展

1月20日(月)～1月24日(金)に作品展を実施しました。今年度から、多くの保護者の方々に来校していただくために、学校公開週間に合わせる形で1週間実施しました。アンケートでは「見ごたえがあった」や「この取り組みは今後も続けてほしい」といった言葉をいただき、各教科の学習の成果を見ていただくことができました。

生徒の見学時間ではどの生徒も真剣に見学する様子が見られ、「もっとたくさん見学したかった」といった言葉が多く挙がりました。見学後の振り返りシートでは、「よりよい作品を作るには何が必要だと感じたか」に対して「作品に対する思い」や「熱量」、「丁寧さ」などが多く挙がりました。学年を超えて作品を鑑賞し、作り手の思いを感じ取った生徒が多かったようです。(作品展担当 迫田)

