



西早稻田中だより

新宿区立西早稻田中学校 03(3205)9674

頑張っている君に

校長 塚本 桂子

受援力（じゅえんりょく）という言葉聞いたことがあるでしょうか。ちょっと聞きなれない言葉かもしれませんが。これからの人生で誰にとっても、とても大切な力だと思います。受援力とは、「困ったときに、誰かに助けを求める力」「人からの助けを素直に受け入れる力」のことです。例えば、以下の場面を想像してみてください。①授業でわからないところがあったけど、恥ずかしくて先生に聞けなかった。②友達とケンカして辛い気持ちになったけど、誰にも相談できなかった。③悩み事があるけど、「こんなこと話してもいいのかな」と思って黙っていた。振り返れば、私もこのような経験をしたことがあります。生徒の皆さんはどうでしょうか。実は「助けて」と言えることは、弱さじゃなくて“強さ”だと思います。人は誰でも、一人では生きていけません。どんなに頑張っている人でも、どんなにしっかりしている人でも、辛いときや困るときはあります。そんなときに「助けて」と言える人は、自分のことを大切にできる人です。そして、周りの人との信頼関係をつくることができる人です。逆に「迷惑をかけちゃいけない」「我慢すればいい」と思って、ずっと一人で抱え込んでしまうと、心が疲れてしまいます。時には体調を崩したり、生活に支障が出てしまうこともあります。だからこそ生徒の皆さんには「助けて」と言えること、「助けてもらうこと」を、もっと大事にしてほしいです。

日本では「人に迷惑をかけないようにしなさい」と教えられることがあります。もちろん、それは大切なことです。でも「迷惑をかけないようにしなきゃ」と思いすぎて、誰にも頼れなくなってしまうのはちょっと違います。人はお互いに助け合って生きていくものです。誰かに助けてもらったら、今度は自分が誰かを助ける。そうやって社会はまわっているのです。どうすれば受援力を高められるでしょうか。まずは「困ったときは誰かに話してもいいんだ」と思うこと。そして少しずついいから、「助けて」と言ってみること。最初は勇気がいるかもしれませんが、言ってみると、「大丈夫だよ」「いいよ」と言ってくれる人がきっといます。そして、もし誰かが「助けて」と言ってきたら、その声にちゃんと耳を傾けてあげてください。「どうしたの」「手伝おうか」そんな一言が、誰かの心を救うこともあるのです。

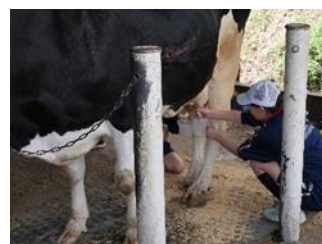
1年 女神湖移動教室

第1学年は、5月18日（日）～20日（火）に2泊3日で、女神湖移動教室にいきました。初日から最終日まで天候に恵まれた暑い（熱い）移動教室となりました。初日の鷹山ファミリー牧場では、飯盒炊爨や乳搾り、魚とりの体験を行いました。班で協力して美味しいカレーを作ることができました。乳搾りでは、スタッフの方から「命の大切さ」についての講義があり、生徒一人ひとりがしっかり聞いて感謝の気持ちをもって体験できました。



2日目は、まず田植え体験を行いました。田んぼにはられた水の冷たさや、土を踏んだときのぬるっとした感触、動物（カエル）に、驚き泣いてしまう生徒もいました。午後は、車山山頂までロープウェイで上がり、山頂で昼食をとり、八島ヶ原湿原まで、クラスごとにガイドとハイキングをしました。八島ヶ原湿原の成り立ちや、今後の推移予測、生えている植物についての話を、興味津々といった表情で聞いていました。

最終日は、立岩和紙の里に行き、うちわ作りをしました。職人さんに絵付けの方法を教えてもらって、夏をイメージした絵を描いたり、好きな物を描いたり、思い思いの柄を作成しました。ちなみに富士山の色を逆に表現する生徒もいました。完成したうちわは、1月に行われる作品展で掲示されますので、ぜひご覧ください。



最後に、女神湖移動教室の2泊3日の中で、東京ではなかなかできない体験を長野県で行うことができました。宿泊を伴う集団生活を行ったことで、協力することの大切さや命の大切さを身につけました。これからの学校生活に活かしてもらいたいです。

(第1学年 移動教室担当)

3年 修学旅行

5月23日から25日にかけて、3年生は修学旅行で京都・奈良方面を訪れました。3日間という限られた時間の中で、生徒たちは仲間と協力しながら、計画的に行動する力や集団の一員としての自覚を育むことができました。

宿舎では、体験学習にも熱心に取り組み、それぞれが個性を活かした作品を完成させました。集中して作業に向かう姿からは、物事に真摯に取り組む姿勢が感じられ、充実した表情が印象的でした。これらの成果物は、作品展にて展示いたしますので、ぜひご覧いただきたいと思います。



見学地では、マナーを守り、礼儀正しく行動する姿も多く見られ、中学生として一回り成長した様子がうかがえました。今回の経験を糧に、今後の学校生活でも自ら考え、行動する力を育んでくれることを願っています。

最後になりましたが、保護者の皆様には、事前準備や健康面でのご配慮など、多大なるご支援をいただきましたことに心より感謝申し上げます。

(第3学年 修学旅行担当)



運動会

第21回運動会は、スローガン「繋げ 勝利のバトンを」のもと、全校生徒が心をつにし、最高の一日となりました。運動が得意な生徒も苦手な生徒も、それぞれの役割を全力で果たし、互いに声を掛け合い、助け合う姿が随所に見られました。練習中にぶつかり合うこともありましたが、「勝利」にこだわったからこそ、1つの目標に向かってまとまることができました。それぞれのクラスがまとまっていく瞬間を見るたびに、運動会をという行事の大きな意義を感じました。



熱い2週間の行きついた先が「優勝」という結果ではなくても、クラスで協力して闘い抜いた過程はずっと残り続けます。この運動会を通して、生徒たちは西早稲田中学校に対する「誇り」を胸に刻んだことでしょう。今後の更なる活躍に期待しています。

(体育的行事委員長)

