



# 道しるべ

道徳通信

上尾市立太平中学校  
道徳通信 第6号  
令和6年11月11日(月)  
発行者 校長 井浦 博史

## 行動で気持ちを引っ張る

1 学年職員

生きるうえで、大切にしていることを一つ紹介しようと思います。「できている」という自信はありませんが・・・それは、「行動で気持ちを引っ張る」ということです。

「勉強のやる気が起きない。だからいつまでも勉強が始められない。」←これは、学校でよく耳にするセリフです。しかし、皆さんには「勉強を始めたら、いつの間にか集中してはかどっていた」という経験はありませんか？何かを始めるとき、やる気が起こるから行動をするのでしょうか？行動するからやる気が起きるのでしょうか？楽しいから行動するのでしょうか？行動するから楽しさを感じるのでしょうか？どちらも正しいと思いますが、「よし、やる気を出そう」、「よし、イライラしよう」といった、心を切り替えるスイッチのようなものは無いと思います。心をコントロールするのはとても難しいと思いますが、行動はある程度コントロールできます。気分は乗らなくても、ちょっとだけ始めてみよう。元気は出ないけど、ちょっと声を大きく出してみよう。イライラしているけど、ちょっと笑顔多めでいこう。すると、不思議といつの間にか行動に感情が引っ張られていることがあります。これに気付いたきっかけは、高校生の時。あまりにも部活動がキツイ時に、声を出していればなんとか気持ちが前向きになっていくという、私がやりきるために身に付けた必殺技であり習慣です。心がプラスの状態なら振り回されてやってもいいですが、落ち込んだり、疲れていたり、イライラしたり、そのようなマイナスな心に振り回されるのは、嫌だと思います。だから私は、行動で心を振り回すことにしています。

体は乗り物、心はハンドルのようなものだと思います。いくらハンドルを切っても、その場から動かなければ意味がない。とりあえず進めば、方向を変えることはできる。何事も、まずはやってみることで、そこに気持ちが入っていく。皆さんも、自分の心と行動の関係について、少し考えてみて下さい。

## 変わらないもの

2 学年職員

「祇園精舎の鐘の声 諸行無常の響きあり  
沙羅双樹の花の色 盛者必衰の理をあらはす」



2学年の皆さんが国語の授業で学習した「平家物語」冒頭の一節です。この冒頭部分には「無常観」(すべてのものは常に変化していて、とどまることはない。)という考えが表されています。

私は、緊張するときや気が乗らないときなどに「生まれれば、終わる!」と自分を鼓舞することが時々あります。その一方で、「どうして終わりがあるのだろう、終わってほしくないなあ…」と寂しく思うようなときもあります。例えば、仕事では卒業生を送るときです。無事に送り出す安堵感とともに寂しさを感じます。母という立場でいえば、我が子のできることが増えて成長を感じるようなときです。成長に喜びを感じると同時に「もう過去のあの時間は戻ってこないのかあ…」と少し切なくなります。

時の流れは誰にも止められないもので、人の心も日々移り変わるでしょう。だからこそ、今を大切に丁寧に生きていくことが大事なのではないかと私は考えます。とはいえ、常に何事も全力で!となると、きっとどんな人でも少なからず疲れてしまいます。たまに心を休めて、今の自分の環境を振り返ったり、そばにいる人に心を寄せたりする時間をとってみることも良いと思います。日々の変化の中に変わらず在り続ける、自分自身が大切にしたいものに気付けるかもしれません。

今年も早いもので残り2か月を切り、学年末まであっという間に折り返し地点を過ぎました。お互い当たり前前に存在すると思いがちな日常の風景に、たまにで良いから目を向けていけるといいですね。

## 技術の進歩にどのように付き合いますか？

3 学年職員

現在多くの方がスマートフォンを持ち、インターネットをいつでもどこでも利用しています。20年前には考えられなかったことです。技術は私たちの生活をどんどん便利にしてくれます。皆さんがよく知っている AI も、昔は単純な作業しかできませんでした。でも、今は絵を描いたり、音楽を作ったり、まるで人間のように創造的なことができるようになっていきます。これから先、技術はさらに発展し、私たちの生活は今とはまったく違うものになるかもしれません。例えば、自動運転車が当たり前になったり、宇宙旅行に行けるようになったりするかもしれません。大切なのは、技術をただ使うだけでなく、技術について学び、理解することです。技術をどう使うかは、私たち人間次第です。技術を上手に活用して、より良い未来を築いていきましょう。皆さんは今後、どのような技術が実用化されると考えますか？今、実現できていないことも、未来では可能になっているかもしれません。

上の文章は、AI で書いてみました。はたして、どこまで AI は私達の可能性を拡張してくれるのでしょうか。自然な文章にしたり、私が書いてほしい内容になるまで訂正したりしてもらって15分ほどでできました。さて、皆さんはどのように付き合っていきますか、考えてみてください。



## ひこうき雲

さわやか相談員

皆さんは、大切にしている歌はありますか？

私は、昨年、7歳からの親友であった洋子さんと死別しました。令和5年2月2日。訃報が入り、ふと、空を見上げると、ひこうき雲が見えました。

音楽家である松任谷由美さんの「ひこうき雲」という曲を知っていますか？

偶然にも松任谷由美さんも、小学生時代の友人を亡くして、その友人に捧げた歌が「ひこうき雲」だと知りました。

洋子さんと私は、小学校2年から6年まで同じクラスメートでした。古いアルバムを広げると、いつも隣にいてくれたのが洋子さんでした。中学に入り、洋子さんはソフトボール部へ、私はダンス部へ入部しました。3年間、一度も同じクラスにはなりませんでしたが、私の妹がソフトボール部に入り、しかも、同じサーードを守っていたこともあり家族ぐるみで仲良くしていました。

2年前、洋子さんに会いに行くと、「私、がんだった。すぐ入院するんだ」と打ち明けられました。「なに言ってるの？元気印の洋子が、うそでしょう？」と私は、現実を受け入れることができずに、聞き直したのです。そして、玄関先に座り込み、二人で大きな声で泣きじゃくりました。

少し落ち着いたところに、洋子さんは「入院中に、毎日いい言葉を送ってほしい。」と言いました。洋子さんが入院中、私は、素敵な言葉をみつけて送りました。がん宣告をうけて10か月で、洋子さんは天国へと旅立ってしまいました。

生前、洋子さんは、「一生一笑」という言葉を私にギフトしてくれました。日常の中で素敵な言葉を見つけると、味わいのある字で描き送ってくれるのです。「名は体を表す」と言いますが、海のような大きな心で、周りの人を毛布のように温かくつつんでしまう洋子さん。あっという間に天国へ旅立った洋子さん。なぜ2月2日に旅立ったのか？命日には意味があり、洋子さんは、天空の目となって「離れているのに見つめられている」そんな絆があると知りました。あの日から、空を見上げることが多くなった気がします。「ひこうき雲」を見つけると嬉しくなり洋子さんの笑顔が目に見えられます。そして、命の大切さと生かされていることを感じながら、これからの人生を生きていきたいと思えます。