



# 和学鍛

朝明中学校通信  
令和6年3月25日号

## 進級おめでとう！ 節目を迎えるあなたへ～「自分自身を俯瞰する」

この一年を振り返ろうと本校HPを<sup>さかのぼ</sup>ってってみました。今年度掲載した約500の記事の一つ一つから、その日の記憶が鮮明によみがえってきました。朝明っ子はみんないい笑顔。一年ってあっという間ですね。



「<sup>ふかん</sup>俯瞰」の読み方は、「ふかん」。「俯」は「かがむ」「うつむく」という意味、「瞰」は「見下ろす」「眺める」という意味があります。2つの漢字が組み合わせると、「高いところから見下ろし、眺めること」という物理的な意味になります。さらに、「広い視野で物事を捉えること」という比喩的な意味でも用いられます。上空から下の世界を見下ろすように、広い視野を持って世の中の全体像を把握すること、対象物から距離をおき、冷静かつ客観的に物事を考えること。さらには、自分自身の状況を客観的に捉えることなどの意味に用いられます。

### 「自分自身を俯瞰する」

2学期の終業式では「ことばの力」についてお話ししました。誰かからもらった一言で、うれしくなったり、ちょっと元気になれたりしますよね。逆に、その一言に苛立ちを覚え、相手にひどい言葉を返してしまった…なんて経験ありませんか。その後どうなったかはさておき、自分に投げかけられた言葉や周りの状況に対して、「うれしい」「嫌だ」「ムカツク」など、色々な感情が芽生えるのは、ごく自然で健康的な反応です。むしろ自由に感じてほしい。そのうえで、2学期終業式では、相手に元気を与える言葉のキャッチボールができるといいね、と伝えました。

さて、年度の節目を迎える皆さんには、感情が芽生えた「そのあとの自分の取扱い」についてお伝えします。明るい感情(楽しい、うれしい、ありがとうなど)の場合は、どうぞそのまま素直に表現してください。相手と感情を分かち合えると、さらに素敵です。もちろん、時と場所を選ぶという大前提はありますが。

一方、負の感情(怒り、ねたみ、悲しみ、攻撃性など)が芽生えたときはやっかいです。なかなか自分をコントロールすることが難しい。相手を攻撃したり落ち込んだり、いつまでも拘<sup>こたわ</sup>ってしまったり。その結果、さらに負のスパイラルに迷い込むこともあります。これは、誰もが経験することです。(人類学的には、負の感情も重要な要素ですから、そうなった自分を過度に心配する必要はありません。)

そんなときチャレンジしてほしいことが、「自分自身を俯瞰する」こと。自分も相手も、自然発生する感情は止められません。しかし、そのあとの行動を決めているのは、自分の思考回路です。実はここにも「自律」が関係しています。もし普段のあなたが、イラっとしたとき反動的に言い返すなどの行動をとっているならば、ぜひ一呼吸おいて「自分自身を俯瞰する」練習をしましょう。「あ、今、私ムカついてるわ～」と少し離れた高いところから、自分自身を見下ろすイメージ。かなり冷静になれます。そして、そのあと、どう行動するかを自律的に選ぶ余裕がうまれます。(例)「私、かなり怒ってるわ」「今、私、この人の言葉にへこんだ～」(俯瞰) → 「どうする私?言い返す?スルーする?何なら笑顔でありがとうとか言っちゃう?」(自律的な思考・行動の選択)

4月になれば、ひとつ学年が上がり立場も変わります。環境に慣れるまでは、自分のなかから色々な感情が自由に飛び出てきます。それは、自分も周囲の人も、子どもも大人も同じ、当たり前のこと。自分の感情に翻弄されず、自律するためにも、春休み中に「自分を俯瞰する」を練習してみてください。

きっと、新しい出会いを楽しめることでしょう。



4月の始業式に皆さんの元気な声に戻ってくることを楽しみにしています。進級おめでとう！

## 保護者の皆様へ 一年間ありがとうございました

本年度は、コロナが第5類に移行し、学校の当たり前を取り戻す再出発の一年でした。一方、夏には本校生徒の交通死亡事故や、年始の能登半島地震など、悲しい出来事も発生し、命の尊さを痛感する一年でもありました。

小学校高学年の頃からコロナの規制と大人の指示に慣れ、自分を表現することに戸惑う生徒たちには、この一年、自律の大切さを伝え、表現する喜びや人と触れ合う楽しさを経験してもらいました。明るい笑顔と中学生らしい無邪気で元気な姿があちこちに見られる年度末に、少しほっとしています。

保護者の皆様には、ご心配をおかけしたことも多々ございましたが、一年の節目を迎えることができました。温かいご理解とご支援をいただきましたこと、心から感謝申し上げます。次年度も、朝から明るい朝明っ子の成長を共に見守るチームとして、ご協力よろしく申し上げます！

## 春休みも電子図書館！

タブレットから「よっかいち電子図書館」が利用できます。

友だちやご家族と一緒に、お気に入りの一冊を探して、ゆったりと本の世界に浸ってみませんか。



## 樹木・雑草撤去等のお知らせ

体育館南側及び東側校地外に樹木や雑草が生い茂ってきたことから、土地所有者様による樹木剪定や雑草の撤去が行われます。

作業中は、体育館周辺及び新館南側駐車場への出入りができません。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

作業期間：3月26日～3月29日(予定)



## お世話になりました 離任のお知らせ

本日25日(月)の離任式で、本年度末に朝明中を去る教職員を紹介しました。本校在任中は、大変お世話になりました。ご支援いただきました保護者・地域の皆様には、厚くお礼申し上げます。

なお、転任先等は、4月のおたよりで着任者の紹介とともにお知らせします。

【離任者】



春休み中、事故等が起きた場合は、警察等関係機関に連絡するとともに、学校へもご連絡ください。また、転出などの異動等がある場合も、学校へご一報ください。

朝明中学校 TEL 365-1969 (春休み平日応答時間 8:30~17:00)  
四日市北警察署 TEL 366-0110  
教育委員会(学校教育課) TEL 354-8251

