

# 学び舎通信2 一步前へ

尾張旭市立旭中学校  
2年学年だより  
第12号  
平成30年12月21日

## 「あと五分、いやあと五秒」

この言葉は、30年以上前に観たテレビの俳句番組で入選した句の一部です。上の句の記憶はないのですが、「冬の寒さになかなか布団から出られない。あと五分、いや五秒だけでも布団の中にいたい」という意味の俳句だったように思います。

最近、朝晩ずいぶん冷えるようになってきました。いつかは起きなければいけない。そんな時、「あと五分、いやあと五秒」を思い出して、布団から跳び起きるようにしています。

みなさんの中には、夜遅くまで起きている人もいると聞いています。しかし、夜遅くまで起きている生活が続くと、朝から「さあ、やるぞ!」というスイッチは入りにくいものです。中学3年生になったみなさんの多くが臨むことになる高校入試では、昼から筆記試験が始まることはありません。朝の9時には試験会場に到着するということを考えると、朝から働く頭を作っていかないとはいけません。

私が大学生だった頃は、寝る時間を多く取るために朝食を食べずに通学していたことがあります。この生活のしかたでは、朝から回転する頭を作ってくれません。しばらくぼーっとしていたことを思い出します。

朝から回転する頭になるには、朝に太陽の光を浴びることや脳にエネルギーを送ることが大事になります。脳のエネルギーになるのは、ブドウ糖だけなので、朝食を食べないとブドウ糖が不足します。

ブドウ糖が不足すると、次のことが起きます。

- ・集中力が欠ける。
- ・やる気が出ない。
- ・いらいらしやすくなる。

などという形で出てしまい、良いことはありません。

がんばるぞという気持ちはあっても長続きしない。それは頭が悪いからではなく別の問題かもしれません。意欲を高める工夫ではなくて、自分の食生活を見直してみてもどうでしょうか。(参考ホームページ:「脳唯一のエネルギー源ブドウ糖」<https://www.abeseika.co.jp/topics/detail/11>)

## 人権デー、人権週間、人権月間

12月には人権週間、人権月間があります。しかし、人権デーを知らない人は多いかもしれません。12月10日が人権デーの日で、1948年のこの日に世界人権宣言が出されました。当時の日本は北海道から九州までがGHQの指

導・監督のもとに日本政府が政治を行う間接統治方式が取られていました。沖縄はアメリカ軍による軍政の下にありました。

第3回の国連総会で採択された世界人権宣言は、「すべての人間が生まれながらにして基本的人権をもっている」ことを初めて公式に認めたものでした。

法的拘束力はありませんし、守らなくても罰則があるわけではありません。しかし、この宣言を元にして多くの国際条約が国連で採択されました（このことについては、中学3年生になってから習う社会科公民的分野の学習でお話しします）。

当時、性別、宗教、民族などの様々な問題がありました。あれからもう70年。しかし、まだ解決済みではない課題としてそれらは残っています。

目を転じて国内、いや、自分の身の回りまで狭めて考えてみてはどうでしょうか。

自分の周りにもたくさんの方がいます。自分と仲の良い人ばかりでなく、クラスメートでもあいさつをする程度のつながりの方もいるでしょう。

誰もがそれぞれ未来に向かって生きています。その中で誰かの人権がないがしろにされることは、あってはいけません。容姿や考え方はそれぞれ違うものです。同じ考え方をしていると思っていたら、内容は違っていたことは、道徳の授業や教科の話し合い活動で誰もが感じていることでしょう。「違いがある」。そのことを認めるところから、人権についての理解が始まると思います。自分も周りの人も幸せになることがベストです。そんな関係を周りの人とも作りませんか。（参考ホームページ：「わかりやすい世界人権宣言」<https://www.amnesty.or.jp/lp/udhr>）



## 未来につながる気づきを大切に

11号にも来年のことを考えてほしいと書きました。今回はもう少し掘り下げてお話しします。

「あなたの得意教科は何ですか」

「あなたが最近読んだ本は何ですか」

「中学校生活の思い出を教えてください」

「この学校を志望した理由を教えてください」

この質問は、中学3年生になったみなさんが経験する面接で、面接官の先生が発する言葉です。10分前後の時間でみなさんのことを知ってもらうには、自己分析が欠かせません。

そこで自分を見つめる、または級友に見つめてもらって自分を知ることが重要になってきます。

「どんな人間ですか」

「何が得意ですか、苦手ですか」

「苦手な教科の克服のために、どう向き合っていますか」

「中学校時代の思い出は何ですか」

L Tの授業を通じて、私のクラスで実践したことがあります。級友と問題の出し合いをするように、面接の練習を試みるのも良いと思います。中学3年生になってあわてないように、自分見つめを始めていきましょう。

【文責：水野 千広】

