



## さざんか

かとう学園 宗像市立河東中学校  
学校通信第39号(R5. 11. 29)

### バスケットボール部、筑前地区大会で優勝！ 年明けの県大会への進出決定！

11月25日(土)粕屋東中学校体育館で開催された第40回筑前地区中学校新人バスケットボール大会で本校男子バスケットボール部が見事優勝を果たしました。

福岡県大会は、年が明けて1月27日(土)と28日(日)に福岡市総合体育館サブアリーナで開催されます。引き続きみんなで応援しましょう。

### 生徒会執行部、役員改選のための立会演説会を行いました



11月28日(火)新生徒会役員を決めるために、立会演説会と投票を行いました。体育館で全校生徒の前での演説会を予定していましたが、先週末からインフルエンザの罹患者が増え、今週に入っても体調不良者が多いことからオンラインでの演説に切り替えての実施となりました。今年は例年以上に立候補者が多く、19名の候補者による選挙となりました。どの候補者も応援責任者も河東中愛にあふれ、より良い学校を創っていくためのアイデアや責任感で一杯でした。今回当選しなかった人も含めて新しい河東中の時代を創ってほしいと思います。以前のコラムに書いたように、アメリカ人が最も尊敬するリンカーンは、議員に立候補して5回当選できませんでした。最初予定していた形とは違う形で河東中のために貢献してほしいと思います。

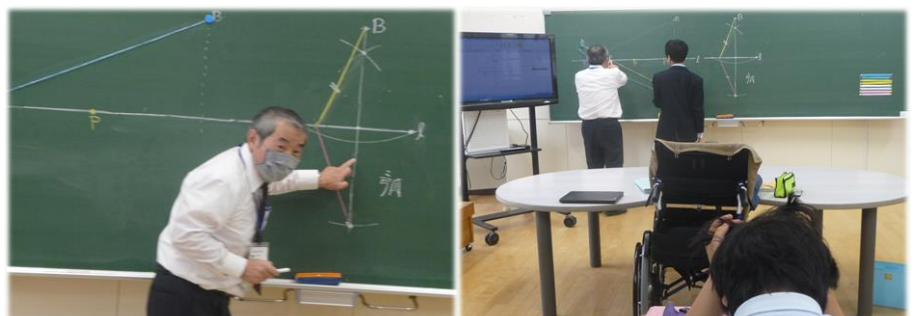
### 授業研修の風景

本校では特別支援教育の充実が図られています。数年前から特学でも専門教科の先生が中心に教科教育の充実に努めています。個別最適化やユニバーサルデザインを意識した授業にも力を入れています。

### 溝口先生(数学)

11月24日(金)つくし学級とけやき学級の合同で行われた数学の授業。図形の移動と基本の作図を利用して問題を解決していく授業が公開されました。

溝口先生の授業の特徴は、提示問題のおもしろさと説明のきめ細かさにあります。今回の問題は、「平面上に点Aと点Bがあり、直線L上に点Pをとるとき、 $AP+BP$ が最短になる時のPの位置を求める」問題でした。授業を受けている生徒だけでなく、参観者も問題を解くことに夢中になる時間でした。溝口先生は、ひもや定規、モニターを使ってたくさんの考えるヒントを出しました。



## 「本当の幸せとは、当り前のことがいかに素晴らしいかに気づくことです」

### ～ 鈴木秀子さんが語る小さな幸福論 ～

幸せになるにはどうしたらいいのか？ 本当の幸せって何だろう？

その答えを明確にわかりやすく解説している文章があります。頑張る必要も努力する必要もありません。ただ、ちょっと考え方を換えたりものの見方を工夫したりして、気づくことが必要です。今回は、鈴木秀子さんの幸福について書かれたエッセイを紹介します。鈴木さんは、東京大学大学院を卒業後、フランスやイタリアに留学し心理学や文学を学び、ハワイ大学やスタンフォード大学で教えた後、日本の大学で日本近世文学を授業されています。鈴木さんは日本で初めてエニアグラムという精神論を紹介した人でもあります。

『私たちは幸せや喜びと聞くと、外部から何らかの刺激がもたらされることをイメージします。例えば、海外旅行に行く、宝くじが当たる、入試や就職試験に合格するというのがそのたくいです。反対に、それがうまくいかなかったりすると不幸せだ、失敗だと言って落ち込んでしまいます。

しかし、真の幸せとは、そういうできごとに支配されません。本当の幸せとは、当り前のことがいかに素晴らしいかに気づくことです。静かに自分の心を落ち着かせて、何気ない自然の情景や出来事に意識を向ければ、そこに何らかの発言があるでしょう。

身近な草花を観察することに限らず、息ができること、食事ができること、心臓が動いていること。これらが決して当り前ではなく、生かされている、それ自体が奇跡ともいえることなのです。それを感じとるのはむずかしいことではありません。その訓練を自分に課すことによってうつつつした感情からいつしか解放されていくはずです。自然の情景をていねいにていねいに観察する。



私は人間が生きる上で三つの絆が必要であるとお話しています。一つ目には自分自身との絆、二つ目には他者との絆、三つ目が自然、神様との絆です。この三つの絆を深めることで、人は自分や他人をいたわり、大自然の恵みに感謝しながら歩むことができます。

自ら進んで感性を磨き上げ、ささいなことに喜びを見出す。

私たちは自分が認められないとがっかりしますが、人はそれぞれに別の価値観を持って生きています。一つの物事を測るものさしも皆違います。私という存在はそういう他人のものさしでは測れない価値を持った存在なのです。

自分の思い通りに相手を動かそうとするその発想には無理があり、むしろ大切なのは相手の価値観を認め、それぞれの長所で結びつきを深めていくことです。

大自然の働きもまたしかりです。大自然の働きは、私たち人間の思惑を超えたところにあります。いくら科学文明が進んだとはいえ、小さな虫一つ、人間は思うように動かすことはできません。

周囲の人や自然、当り前に思える出来事に感謝しながらていねいにていねいに意識を向けていきましょう。そしてその小さな喜びを家族や仲間など身近な人たちと分かち合ひましょう。人生の本当の喜びがそこにあります。』