



教育目標 英知の風かおり 友愛の情ふかく 精励の志つねに

# 中野中学校だより

令和5年12月25日(月) 発行 第9号

## 『おかげさまで』

校長 田代 雅規

新型コロナウイルスも5月に5類になり、通常の学校生活が送れるようになった令和5年も「おかげさまで」送られようとしています。この日常生活で、よく使う「おかげさまで」という言葉について調べてみました。

「おかげさまで」は、感謝を意味する言葉です。他の人から助けや援助を受けたときに、感謝を伝える場合に使います。直接的に特定の誰かに伝えるのではなく、普段、自分の周りにいる人に「皆様のおかげで物事がうまくいきました。」といったニュアンスで使うことが多いようです。

また、「おかげさまで」は、「神仏的な加護や助けを受ける」という意味の「お陰」に「様」が付いた仏教的な言葉が語源となっています。もともと「加護を与えてくれる神仏」への感謝を表していましたが、長い間に「他人からの助力や援助、恩恵」への感謝も意味するようになりました。このように日常生活で「おかげさまで」を使うのは、人に何かをしてもらったときや特別な配慮やお世話をしてもらったときに、感謝の気持ちを込めて「おかげさまで」と伝えます。お世話になったときには、「ありがとうございました。」よりも「おかげさまで、ありがとうございました。」のほうが、「あなたのお陰です。」というニュアンスが強くなります。例えば、「おかげさまで、無事に第一志望の高校に合格できました。」とか、「おかげさまで、病気もなりました。」というような使い方になると思います。



「おかげさまで」は、物事がうまく進んだときにも使います。特定の誰かにお世話になったわけではなく、日頃からの周囲の援助に対して、「おかげさまで」と使うことも多くあります。

例えば、プロスポーツの選手が優勝したときのインタビューで、「おかげさまで、今回優勝することができました。ありがとうございました。」とお礼を言うことがよくあります。もちろん、本人の努力があって優勝したのですが、見えないところで応援してくれたファンや普段から指導してくれているコーチ、支えてくれている人たち全員に対して「おかげさまで」と感謝を述べているのだと思います。この場合も、「優勝」イコール「物事がうまく進んだ」ときの「おかげさまで」ということなのだと思います。

さらに現在では、挨拶代わりに気軽に使われることもあります。日常生活の中で、「お元気ですか。」に対して、気軽に「おかげさまで」と返すことは珍しくありません。「最近調子はどうですか。」と聞かれたときに、「おかげさまで」と返事をすることもあります。特に体調を心配してくれたときには、「おかげさまで、元気になりました。」と現在の自分の状況を伝えることもあります。この場合の「おかげさまで」は、「元気です。ありがとうございます。」といった軽い感謝の意味を表しているのだと思います。

勉強でもスポーツでも成果を上げるためには、努力も必要ですが周囲からの助けも絶対に必要です。人は、見えないところで多くの人にサポートしてもらっています。中野中生には、このことを忘れずに、常に「おかげさまで」の気持ちで感謝を伝えられる人になって欲しいと思っています。

## 「真面目過ぎない意味」

本橋 由香里さん(1年)

自分の身の回りで起きた事件は全て自分のせいで、そう考えて良いのは自分だけ、そんな事を考えながら夏休み前の学校を過ごしていた。そう考えるようになったのはいつ頃からか分からないが、今までの負の積み重ねだと思う。習い事のヴァイオリンが上手く弾けない、家族に言われないとやるべき事をやらない。そうして親との喧嘩が増えた。最初はお互い悪いと思っていたが、過ごしていくうちに喧嘩は全て自分が悪い、親に迷惑をかけていると考えるようになっていた。そして、ついには冒頭の考えに至ってしまった。日々を過ごしていくうちに、自分の心を闇はどんどん広がり、どんどん深くなっていった。自分みたいな悪人が生きているから善人が苦しむ、自分の苦しみなんてたいした事じゃない、世界中のいろんな所に自分より重く辛い苦しみを受けている人がいる、大した苦しみじゃないのならもっと苦しめばいい……………。

そんな事を思いながら自分を苦しめていると、精神について知りたい、という不思議な気持ちが心の闇の中から頭を出した。その不思議な気持ちのおもむくまま、私は学校の図書館で一冊の本を手にとった。それが「こころの処方箋」との出会いだった。

「こころの処方箋」の一章一章を読んでいくうちに自分の心の闇がなくなっていき、軽くなっていく。そんな救われた感じと、自分と異なる筆者の考えからまだなくなるせない闇が混ざり合い、救われたようで救われてないように感じた。

しかし、そこから私を闇から解放してくれた章がある。それは十三章の「マジメも休み休み言え」だ。「マジメも休み休み言え」は、読んだ瞬間に心が少し軽くなったと感じるくらい個人的に素敵だと思う文だ。

私は、小学校五年生の頃から、細かな所を気にしすぎるようになり、「真面目だね。」と言われることが多々あった。最初は、嬉しかったが、徐々に嫌になっていった。何故なら評価されていたのは自然な自分ではないため、自然な自分も真面目でないといけなと思ったからだ。自然な自分は怠け癖があって、やるべき事を後回しにして、でも少し真面目な性格だ。

そんな自分の性格すら変えようと思った。しかし、『冗談も休み休み言え』と同様に『マジメも休み休み言え』と言えそうな気がするという一文で、先ほどまで続けていた考えは吹き飛んだ。評価されているのが自然な私ではないのなら、マジメをほどほどにした自分を見せればよいのではと考えた。

自分で自分の性格がはっきりと分からず、怠け者に見えて真面目という事が多くあるので、真面目を完全に消すのは自分の意思に反しているのが苦しい。なら、マジメを休み休みやればよい。自分なりの解釈、自分なりの方法で筆者の言いたい事を理解する。これが自分に相応しい考えだと考えた。この考え自体が真面目故の考えか、それとも当たり前の考えなのか分からないが、学校では常に真面目に考えすぎていた私にとってこの章も自分なりの解釈がかなり心を救う手助けをしてくれた。

私は、本を読み終わって、「じゃあ、自分は今からどうやって生きようかな。」と考えた。そして、出た結論は、「ありのままに生きる。」、元々私はありのままに生きていくのが夢だった。さらに、『こころの処方箋』を読んで、その考えは深まった。何章も読んで自分の人生に活かそうと考えると、どうやってもこの結論に至ってしまう。

それには、「今の日本人は真面目過ぎるのだな。」という私が本を読んで考えたことが影響している。最近いじめで不登校の人、過労で亡くなる人が増えている。その直接の原因ではないけれど、少なからず「真面目過ぎる」が関係していると思う。嫌でも耐えていけば乗り切れる、誰かに話して迷惑かけたくない、などの気持ちがあり、そこに



さらに追い打ちをかけるように長時間残業、いじめがのしかかってきているのではないだろうか。今の世の中は、深刻な人手不足におちいっている企業や施設が多い。あとは仕事が、一人にのしかかればいつでも過労になる。日本全体の社会問題であろう。この社会問題を一回置いて考えてほしい。

---

---

## 第 73 回 “社会を明るくする運動 作文コンテスト 中野区入賞作品紹介”

---

---

### 「貸し借りで起こる犯罪について」

島内 和頌さん（1年）

#### <概要>

物の貸し借りをすることによる影響の大きさについて述べています。安易な物品や金銭の貸し借りが、場合によっては犯罪につながってしまうことがある、ということを実例をもとにその危険性について自分の考えをまとめています。また、こうした物品や金銭の貸し借りによるトラブルや犯罪に関わってしまった人たちとの関わり方や、更生の機会についても言及しています。



### 「生きづらさと生きていく」

藤 心実さん（1年）

#### <概要>

犯罪や非行が起きる原因が「生きづらさ」にあると仮定し、十人十色の様々な人たちが暮らすこの世界での自己の在り方について述べています。中学校への入学に際して不安を抱えている中でかけられた友人からの一言が、自分の励みになったことを例に挙げ、「生きづらさ」を抱える人のためにできることを具体的に考えています。

人の心はとて繊細なものであり、皆が心地よく生きられる世界をつくることは簡単ではないと述べながらも、だからこそ時間をかけて少しずつ理想の世界の実現へ前向きに取り組む姿勢を明らかにしています。



### 「親切な行動で社会を明るく」

早雲 あやめさん（1年）

#### <概要>

小学校での登下校時の近隣の人たちによる見守り運動をもとに、安心・安全な環境をつくることの大切さについて説明しています。「通り魔」などの犯罪が報じられた際には不安を覚えることがあるけれど、一方で自分が不安を感じることなく普段の通学路を登下校できていたことは、地域の人たちの協力によるものであったことへの気づきが述べられています。こうしたことから、子どもを見守り地域で子どもを育てる環境の重要性について記述したうえで、自分が大人になった時には、子どもが安心・安全に学校に通えるような環境を作れる人になりたい、と考えをまとめています。

「真面目」なら良い事も多い。しかし、その裏には先ほど述べたような苦痛が待っている。その時に必要なのは真面目さか自然な自分か。ロボットのように常に真面目過ぎる人が状況によって真面目になれる人か。私は、選択肢にない選択をするように、ありのままの人で、ありのままに生きていきたい。



## 「見えない仕事の大切さ」

藤田 晴さん(2年)

7月4日から7月6日の3日間僕は、国際短期大学という3年制の学校に職場体験に行った。“大学”と聞いて、真っ先にイメージする職業は何だろうか。教授や校長のような表だって仕事をする人をきくと想像するのではないだろうか。今日、僕が体験した職業は、大学の事務員と清掃業者の2つである。この体験は僕のものの見方を変えるきっかけとなった。

職場体験初日は、学校の見学から始まった。まず、実際に校内を回り、各部署の役割の説明をもらった。事務員と一括りに言っても3つの部署に分かれているということを知った。学校の設備やお金の管理をする総務課、授業やイベントの主催などを実施する教務学生支援室、入試の準備や運営をする入学相談室の3つだ。役割説明の後、各教室の案内をもらった。国際短期大学はあまり大きな学校ではないが、学生さんがとても綺麗に使っているため、汚れがそこまでないそうだ。実際、僕も教室を見て本当に綺麗だと思った。学校見学の後は、学校のPRのためのInstagramの投稿をした。僕は普段Instagramを使わないため、何を書けばよいのか分からない部分もあった。ただ、国際短期大学のアカウントの投稿を参考にしながら完成させることができた。

2日目は、清掃を行う業者の方に校内の清掃について教えてもらった。具体的にいうとモップがけと廊下のダストクロスがけだ。最初、清掃業者の方が見本をしてくれた時は、「あれ、自分にもできるのではないか。」と思ったが、実際にはそんなことはなく、モップの先が思っていない方向にいたり、細かい汚れは取れなかったりとすごく難しいということが分かった。そんな清掃の現場で一番印象的だった業者さんの言葉が、「清掃で一番大切なのは、周りの人の安全」という言葉だ。例えば、モップの棒の部分が人に当たってしまわないようにする、人が通る道には道具は置かないなどだ。これを聞き、僕はこういった信念を抱くことが本当に「安全」な仕事につながるのだと思った。

その後は、学内のプリントのラミネート作業をした。この作業も本当に難しく根気のいるものだった。これを普段からやっていると思うとすごいなと思った。

3日目は、学内のイベントの広告作成をした。広告作成はパワーポイントで行う。学生の多く集まるイベントの原点であったため、最初は少し不安だったが、やっていくうちに慣れてきて、最後の方にはとても楽しく作ることができた。

そして、この3日間の職場体験が充実したものとなった背景には仕事を教えてくれた体験先の人々の優しさがあると思う。もし、体験先の人々が優しく接してくれなかったら、きっとこれほどまでに充実した職場体験にはならなかったと思う。

この職場体験で仕事を教わった事務員や清掃員という職業は決して目立って活躍する職業ではないと思う。ただ、この人たちが学校の大きな部分を支えてくれていることを今回知ることができた。僕たちの普段の学校生活もこうした方々に支えられているのだろう。そのため、普段の学校生活の廊下やイベントも見えないところで努力している人がいるということを忘れずに過ごしていきたいと思った。

藤田さんは、9日に「中野区非行を生まない社会づくり連絡会主催の意見発表会で中野中の代表として発表しました。



## 「言葉」

山崎 彩花さん(2年)

職場体験 1 日目店長さんに「ミスをしても大丈夫、でもあいさつだけはしっかりと。」と言われた。その頃はなぜか分からなかった。いずれ大切さを実感するとも思わなかった。

1 日目はいろいろなことをやらせてくれた。中には辛く大変なこともあった。もう一人の生徒が「やりたくない。」と弱音を吐くと店長さんは、「仕事はやりたいことや楽しいことだけをするものではない、辛く大変なこともこなさなくては。」と言っていた。今では、それは店長さんの名言だと思った。確かに任される仕事は大変なものもあったし、弱音も吐きたかった私の胸にその言葉をぐっと刻んだ。1 日目はあいさつをしても返ってこなかった。意味なんてあるのかと思った 1 日目だった。

2 日目、あいさつをすると軽く会釈をされただけだった。なのに、あいさつをし続ける店長さんや店員さんに疑問をいだいていた。何回あいさつをしても返ってくることはなく限界で店長さんに質問をした。深く長い言葉が返ってくるのだらうと思った。店長さんは考えている。ようやく口を開いた店長さんは「いずれ分かるよ。」とたった一言。たった一言だった。早く知りたい気持ちや解決しなかったムシャクシャする気持ちを抑え、仕事に戻った。

2 日目は、楽しい仕事が少なく大変な仕事が多かったため、足が疲れた。営業中ほとんどずっと立っていたから、それと同時に私たちよりもずっと立ち続け笑顔で接客をし続ける店長さんや店員さんを尊敬していた。そして、その姿、背中が誰よりもかっこ良かった。それを見て、しびれたし、勇気ややる気が湧いた。だから 2 日目を耐えしのげたのだと思う。ただ、一つ疑問を浮かばせながら。「明日が最後か、なんだかんだ楽しかったな。まだ終わらないでほしいかったな。」と思いながら返った 2 日目だった。

3 日目、とうとう最後の日。店内に入りあいさつをする。角度は決まって 45 度。最後の日、職場体験は楽しいもので働くことについて理解を深めるものと考えていた私に多分一生残るだらうと経験する日。毎日必ず、初めにする清掃をなにげなくして回っていた。でも返ってくることはない。一度でもいいから返事が欲しいなと思いつつ、入口の前の清掃をしていた。すると、入口の扉が開き、一人の老人男性が入店してきた。こんなにも近くであいさつをすることがなかった私はあわてた。でも口と体が勝手に動いていて気がつけば、「いらっしゃいませ、ご来店ありがとうございます。」と会釈は 45 度で言っていた。頭を上げると老人男性は、「ありがとう。頑張る。」と返してくれた。それは、とても衝撃的だった。そして、最初で最後の返事だったのだ。嬉しくて、嬉しくて涙が溢れてそうなのを隠そうとして、「ありがとうございます。頑張ります。」と会釈は 90 度で言っていた。だが、涙の意味はもう一つあった。それは、あいさつへの気持ちを職場体験への気持ち。あいさつは意味がないと思ったし、言われたからやるという意識だった。仕事をしている人に失礼だと思った。

3 日目であいさつを返してくれたことも当然嬉しかったし、申し訳ないと私は思ったからこれからもあいさつをしっかりとしようと思った。返ってこないのは、少し悲しいけれどやりがいの方が大きいと思う。なんやかんやで短く深い 3 日間は終わりを告げた。

私は、あいさつの大切さを知ったように今までを過ごしていた。この職場体験で思ったことの中でも一番は、あいさつや店長さんの話を聞いて思ったこと。それは、言葉一つ一つの重み。人の感情はとても多彩で一言にだけでも左右されるもの。言葉の一つが重たいなら悪口の重みはどれほどだろうという恐怖心も大きかった。それでも、亡くなってしまった人もいるけれど私は今できることは感謝を伝え続けることだと思う。言葉を一つ一つ噛み締めながら迷わず進んでいける私になりたい。



## 【税の真意】

鶴島 千聖 さん(3年)

私の住んでいる東京都中野区は、江戸時代の5代将軍徳川綱吉と関係が深い。それは、生類憐みの令により、中野区にお犬様を養育するための犬小屋と呼ばれるお囲いが作られたことだ。100ヘクタールにも及びお囲いの中には、最大で30万頭もの犬を収容することができたそうだ。ただ、それだけ大規模な建設をした上で何万もの犬を養うのには相当な費用が必要はずだ。では、幕府はどのようにして費用を賄ったのだろうか。

そこで新たに導入されたのが犬税という制度である。当時は犬小屋の建設費や食糧費を賄うべく、江戸の町人などから徴収されていた。犬税はその後も続き昭和50年代まで残り続けたそうだ。ただ、時代の変化と共に内容は変化し、明治時代以降は自治体によって様々な条件での課税が行われた。その結果、昭和30年頃には2700もの自治体で犬税が導入された。

また、犬税は日本だけではなく、ドイツ、スイス、オランダ、イタリアなどでも行われている。ここで、私が面白いと思ったのは日本と世界の導入した理由の違いである。日本は費用を賄うためであったが、他の国は贅沢だから、という理由なのだ。ここでの贅沢とは、犬は鶏や牛のように食べることに活用できないから、ということである。私自身税についてはよく知らなかったし、税に関連することは難しく理解できない、という偏見があったが、犬税について調べてから税は奥深くて面白いと思うようになった。

そこで、日本や海外の一風変わった税について調べることにした。まず一つ目は、清涼飲料税だ。これは大正時代に日本に輸入が始まったサイダーが高級嗜好品として扱われたことから導入された。現在の日本では廃止されたがアメリカではソーダ税として導入されている。

次にイギリスで導入されている渋滞税だ。車の排気ガス制限や渋滞の緩和を目的に導入された。内容は走行時間と区域に対して課税するというもので、実際に渋滞が3割減少した実例があるそうだ。

犬税を始めとした、後から課税がきまったものからわかることは、課税には何かしら理由があるということだ。これに対して私は、国の発展のための費用を賄うことだけでなく、よりよい社会をつくる上で国民にしてほしくないことや、やりすぎてはいけないことを示す意味も含まれているのではないかと考えた。タバコやお酒などの過度な摂取が体に悪影響を与えるものには、やはり課税がされている。この課税の意味は、費用の賄いを増す他にも、適度な摂取を心がけてほしいという意味もあるのだと思う。税金はただ納めるだけではなく、なぜ納めるのかまで知ることが大切だと私は考える。

自分が大人になって様々な税と関わる前に、その税に与えられた真意を知りたい。



鶴島さんは、14日午後  
に1日税務署長を  
務めました。

## 【低体重で生まれた私】

大谷 昂之朗 さん(3年)

2008年8月11日、私は生まれた。そしてその日から、船橋中央病院周産期母子医療センターのNICU（新生児集中治療管理室）へ入院した。出産予定日のおよそ3ヶ月前、体重1091グラムで生まれたからだ。母の体に異変が起きたのは、数日前のことだった。お腹がだんだん小さくなり、産婦人科に駆け込んだところ、「破水してお腹の中の胎児が危険な状況にある」と診断された。母はその場から救急車で船橋中央病院へ運ばれた。母からは、生まれてすぐ、呼吸器をつけて保育器の中に入ったので、冷凍した母乳を届けに毎日病院に通っていたことは聞いていた。NICUでは、24時間体制で、医療スタッフの方々が、心拍数や血圧、血液中の酸素飽和状態をモニタリングしてくださったそうだ。調べてみると、看護師さんは新生児3人に対して、1人以上と定められているそうだ。付きっきりの看護には相当の治療費がかかるのではないかと。しかし、母によると、未熟児医療制度や乳幼児医療費助成制度という、税金による国や自治体の助成により、1日の自己負担額は200円で、別途かかるおむつ代などを含めても、安く済んだそうだ。具体的には、診察費や看護費、入院費は助成の対象となっていて、とても助かったそうだ。それらの制度がなければ、医療保険を使ったとしても、100日間で160～200万円もの高額な医療費が発生していたかもしれない。



未熟児医療制度について調べてみると、生活力が特に弱い、体重2000グラム以下で生まれたなどの条件が給付対象になることが分かった。また、現在体重2000グラム以下で生まれてくる子供の人数は、毎年全体の4パーセントほどいるそうだ。

最先端の医療技術や医療スタッフの方のご尽力、そして税金を通じた医療費などの助成があっこそ、今生きることが出来ている。税金というと、消費税などの身近な税金を思い浮かべがちだが、命に直結し、命を守るという役割を持つものもある。もちろん、救急車も、子どもの医療費も、税金があっこそ無料なのだ。税金にはそれぞれに目的があり、どれか一つが欠けるだけで、困る人がいる。そのことを絶えず考え、自分の納める税金が誰のもとへ届くのか、何に使われているのかを意識していきたい。

また、最近では税金による医療費補助制度が充実してきたため、不要不急の受診件数が増え、本当に必要とする人に医療が行き届かなくなるという負の側面が指摘されている。本当に税金は必要な人のために使われているのだろうか。税金があることの意味を考え、それを正しく使っていく。この責任をしっかりと果たしていくことこそ、税金に命を助けられた身として、精一杯できる「恩返し」なのではないかと思う。



## 研究主題 学校全体で取り組む生徒の体力向上と健康教育

中野中は、令和5年度と令和6年度の2年間、中野区教育委員会「学校教育向上事業」の研究指定校、東京都体育健康教育推進校の研究指定校として、「学校全体で取り組む生徒の体力向上と健康教育」という研究主題で研究を進めています。

研究のねらいは、生徒たちが運動やスポーツとの関わりを通して、健康で活力のある学校生活を送れるように効果的な体育健康教育を研究し、その効果を他の学校にも還元していくことです。

アフターコロナの昨今、改めて「健康」「体力」などのキーワードが注目されるとともに、QOL（クオリティ・オブ・ライフ）という生活の質についても最注目されています。

これまで、健康・体力については、「保健体育の授業でやればいいのか」「とにかく走ったり、筋肉をつければ、健康なのではないか」「長距離走のタイムが向上したことが体力が向上した指標になる」などの意見が多くありました。しかし、単純に行動体力だけが健康につながっているわけではなく、防衛体力（免疫とか予防とか）や心の健康、食に関すること、そして、何よりも、生涯にわたって運動やスポーツに親しむ資質や能力こそが、体だけではなく心も含めて、健康につながる力となることに視点が移行してきました。

東京都教育委員会も、令和4年度にTAP（Tokyo Active Plan）を策定し、「運動やスポーツとの多様な関りを通して、健康で活力に満ちた生活をデザインするための方向」を示しました。

それらを踏まえて、研究の指導講師を、東京学芸大学副学長の鈴木 聡教授にお願いしています。東京学芸大学の体育学科の大学院生も研究に協力してくれることになっています。体育の授業の中にもICTを効果的に取り入れた新しい授業スタイルにも挑戦していきます。また、学校だけでなく、専門的な外部指導者と連携した授業にも取り組んでいきます。

今年度もここまで、実行委員を中心に生徒が考えた種目を取り入れた運動会を実施したり、健康委員を中心に体力向上月間を設定し、委員会で考えた取組を実施したりしました。また、WBC前監督の栗





山英樹さんの講演会を実施したり、バレーボールの大山未来さんのバレーボール授業を実施したりしました。

次年度も新しい取組を積極的に行い、学校全体で生徒の体力向上と健康教育に取り組んでいきます。その成果は、令和7年1月に研究発表を行う予定です。

