



地域・家庭・学校を結ぶ学校だより

高台

<https://www.ota-school.ed.jp/magomehigashi-js>



令和6年10月1日
令和6年度第6号
大田区立馬込東中学校

<こころの整理整頓・・・>

校長 松井 圭一

通販などで購入した商品が入っている段ボールの中には、商品を保護するための緩衝材が入っています。その多くは薄いポリエチレン袋の中に空気を入れてクッション性をもたせたエアークッションと呼ばれるものです。

その他、気泡緩衝材（通称「プチプチ」）、バラ緩衝材（マシュマロくらいの大きさの発泡スチロール）、段ボール、紙パッキン（紙を3mm程度に細く切ったもの）、クラフト紙など、様々なものがあります。

一日に何箱もの段ボールに梱包作業をする小売店なら、エアークッションや気泡緩衝材、バラ緩衝材が時間も掛からず使い勝手もよいのですが、個人が知人宛に何かを送る場合は、家庭にある身近なものを緩衝材として使うこととなります。

さて、みなさんなら、何を使いますか。

新聞紙やタオルなど、軟らかくて形を変えやすく、クッション性のあるものが思いつくと思います。タオルはそのまま使えますが、新聞紙は一度広げて軽くくしゃくしゃにしてから使うこととなります。

このくしゃくしゃにする作業により、見開き546mm×813mm、厚さ1mmにも満たない新聞紙が縦・横・高さをもったクッション性のある緩衝材に生まれ変わります。

これは、新聞紙に限ったことではありません。一般的に紙と呼ばれるものは、薄くて厚みを感じるものではありませんが、くしゃくしゃにすることによって大きく形を変えることができます。

作文を書いている途中で、書き損じた原稿用紙をいらいだち紛れにくしゃくしゃに丸め、部屋のゴミ箱に投げ入れていたのでは、たった数枚書き損じただけでゴミ箱は満杯になってしまいます。しかし、原稿用紙を耳をそろえて5回くらい折り畳んでから捨てれば、ゴミ箱の中にはまだ十分な空間が残ります。

それでは、原稿用紙をくしゃくしゃに丸めるのはなぜでしょう。作文を書いている途中で、字を間違えた、一字抜けてしまった、文字のバランスが悪かった、意味がわかりにくい表現になった、誤字を消しゴムで消している内に原稿用紙が破れた等等、イラッとしたマイナスの感情が心の中に出現したために原稿用紙がそのイライラを受け取る羽目になったのだと思います。

こうなると、マイナスのスパイラルに入って、少しでも書き損じると原稿用紙を丸めてゴミ箱へと放り込み、アツという間にゴミ箱は被害を受けた原稿用紙であふれかえることになり、そのゴミ箱を見てまた腹立たしくなって、作文がなかなかうまく書けなくなってしまい、イライラは募るばかりという経験はありませんか。

人間は感情に左右される生き物です。

同じ人でも、気候や体調、睡眠時間、食事・飲料水の摂取、取り巻く生活環境、他者の言動、家族・親族や知人の体調等々で日に何回も気分は上がりも下がりもするものです。

いらいだち紛れに原稿用紙をくしゃくしゃとして、かえってストレスを溜めるより、少し手間は掛かりますが、5回ほど折ってからゴミ箱に捨てた方がイライラを引きずることが減るのではないのでしょうか。

私たちのこころもゴミ箱と同じようにキャパシティがあります。丸まられた原稿用紙をストレスにたとえるなら、こころは直ぐにストレスでいっぱいになってしまいます。

嫌なことがあったら、その都度紙を折りたたむように趣味や娯楽で発散、友だちや信頼できる大人に相談、専門機関に電話で相談など、効果的な手段を取って可能な限り早めに解決していきましょう。

< 大田区陸上競技選手権大会 >

9月11日（水）に駒沢オリンピック公園陸上競技場で実施されました。当日は気温が高く、コンディション調整が難しいなか、出場した10名は夏休みの練習を含め、約2ヶ月前から準備してきました。競技は勿論ですが、全員が仲間を全力で応援できたことがとても良かったと思います。



< 生徒会役員選挙 >

9月13日（金）に生徒会役員選挙が実施されました。立候補者、応援者とも期間中の選挙活動をして、立会演説会を迎えました。みんな学校のリーダーとしてふさわしい、さすがの演説で公約を実行するという力強さを感じました。3年生から2年生へとバトンが引き継がれましたが、全員で生徒会活動をこれまで以上に支えていきましょう。



< 体調管理に努めましょう >

10月、多くの行事が予定されています。1年生は明日から、2泊3日での菅平移動教室、2年生は7日（月）から学校を離れ、職場体験学習。

26日（土）は学芸祭が予定されています。学級そして、学年、学校の輪を強い絆を保護者、地域に見ていただく機会となります。

3年生は29日（火）から進路選択に関わる大切な三者面談が始まります。多くの場面で学んだことを自分自身で見つめ直し、これからどこで何をしたいのかを考えていく時間となります。当然、慣れないことに時間を使うので疲れも出てくると思います。季節の変わり目でもあるこの時期、そんな貴重な時間が削られることがないように健康でいることが何よりと考えます。

体調管理にはくれぐれも気をつけてください。