



# 敬愛

校長 稲葉 高広

〒183-0027 府中市本町4-16

☎ 042-361-9303

ホームページ <http://www.fuchu03c.fuchu-tokyo.ed.jp/>

## must の視点と want の視点

校長 稲葉 高広

私たちは日々の生活の中で、多くの「業務」に追われています。無意識のうちに「これはしなければならない」とか、「決まりだから仕方がない」という must（～しなければならない、～すべき）の視点で動いている場面は少なくありません。社会には、法令遵守、安全管理、記録や報告など、欠かすことのできない must が多くあります。もちろん、学校の教育活動には must の視点で取り組むことが多く、組織を支える土台です。しかし一方で、「これは誰のために、何のためにやっているのか」という“問い”を忘れてしまうと、その取組が“こなすもの”になり、疲労感や形骸化を生んでしまいます。私はそうならないようにと常日頃から意識するようになっています。

生徒の皆さんにとっても、学校生活の中で勉強、掃除、当番、提出物、校則など学校生活を送るうえで「must（しなければならないこと、すべきこと）」がたくさんあります。

must が過剰になると、ストレスの蓄積をはじめ、心身の不調（肩こり・頭痛など）が起こりうると指摘されており、must 自体が悪いわけではないものの、must に支配される毎日は生活の豊かさを損なうと言われています。

そこで、物事の捉え方にはいろいろな視点があるということであらためて考えてほしいと思います。具体的には、must の視点から want（～したい、～を望む）の視点で捉えてみるということです。want の視点とは、自分自身の願いや思いを起点に毎日を捉え直すということです。「こうしたい」や「ああなりたい」という思いを心の中に見つけられるかどうかで学校生活を含めて毎日の生活は大きく変わります。

例えば、委員会や学年の取組の中で「言われた（指示された）から行う」という must の考えから、「自分を成長できるチャンスにしたい」「誰かの役に立つものにしたい」という want の考え方を試してみると、前向きな気持ちになることができると思います。

宿題は「やらなきゃいけない」must なものかもしれませんが、でも、「分かるようになりたい」「できるようにになりたい」と思えば、それは自分の want になります。清掃も、「面倒な仕事」で「しなければならない must」かもしれませんが、それも、「みんなが気持ちよく過ごせる教室にしたい」と考えたら、それは自分で選んだ want の行動になります。

学校生活から must をなくすことはできません。大人になっても、しなければならないことはたくさんあります。さらに、やらされていると思うと、心は重くなります。でも、「自分のため」「仲間のため」と思えば、同じ行動でも意味が変わります。must をどう受け止めるかは自分で選ぶことができます。だからこそ、中学生の皆さんには、must の中に want を見つける練習をしてほしいと思います。

私の好きな映画の中に、次のようなセリフがあるので、紹介します。

*“Many of the truths we cling to depend greatly on our own point of view.”*

（我々がしがみついている真実というものは、結局は自分の物の見方次第なのだ。）

しなければならない must なことが、したいと思える want なことになれば、大きな力となって発揮できると信じています。

一日を振り返り、「今日の行動の中で、自分の want は何だっただろう？」と、少しだけ考えてみてください。自発的な「～したい」という want の視点で見直したり、物事を捉えたりすると、取り組んでいることが楽しさに変わっていくかもしれません。

それは、明日の登校が楽しみになる思いにつながると思います。

# 私の「心に残ったあの一言」

道徳の窓  
NO.84

## 「自分より苦勞している人が必ずいる」

教諭 諏方 昌樹

私は、約30年前に英語の勉強のため、アメリカのアラスカ州でホームステイをした経験があります。ブラウンさんという老夫婦のお宅で、ご主人はドンさん、奥様はバニースさんというとても優しい方々でした。アラスカ州は林業が盛んで、ドンさんもかつては仕事として木の伐採をしていました。しかし、長年の重労働の影響で聴力には障害が残り、歩行も松葉杖なしでは困難な状態でした。

ある時、杖を使いながらやっとのことで車に乗り込むドンさんに、“Are you OK? (大丈夫ですか)”と声をかけると、彼は私にわかるようにゆっくりと言いました。“There is always someone whose trouble is greater than yours.”当時の私には彼の言葉が全く理解できず、何度も聞き返しやっと聞き取ることが出来ました。その意味は日本語で、『自分より苦勞している人は必ずいる。』というものでした。私は、彼が障害を抱えているにもかかわらず、自分の苦勞なんてまだ小さいものだと言っているとわかった時、心を打たれ何も言えませんでした。

その後、私はブラウン家で3ヵ月間過ごし日本に帰国しました。ドンさんは、その数年後に亡くなり、バニースさんとも連絡は途絶えてしまいました。

私は、ドンさんのあの時の言葉を、杖をついて一生懸命歩く彼の姿とともに忘れることができず、今でも辛い時に思い出します。もしまた会えるならば、ドンさんのおかげで今まで頑張れてこられたことを、感謝の言葉とともに伝えたいです。

## 三中生の活躍

(敬称略)

### 令和7年「宇宙の日」記念作文絵画コンテスト 中学生部門

「宇宙航空研究開発機構理事長賞」 1年 遠藤 優花

※ 遠藤さんは、この賞をいただいたことにより、3月に府中市教育委員会からも「活動奨励賞」が授与されます。



同コンテストでは、以下の生徒たちも受賞しました。

「優秀賞」

2年 有田 怜奈  
金光 六花

「佳作」

2年 福田 汐梨

## 第58回府中市交通安全ポスターコンクール

「優秀賞」 1年 高橋 蒼士

※ 実際の表彰は、4月ごろになるそうです。

## 陸上競技クラブ

「第64回東京都中学校ロードレース大会」

男子2・3年 2km競走

「第1位」 2年 吉野 和紀 5分56秒

男子1年 3km競走

「第1位」 1年 守屋 侑 9分34秒

「第8位」 1年 鎌野 幸真 11分30秒

男子1年 2km競走

「第2位」 1年 佐伯 佳晃 6分42秒

女子1年 1km競走

「第1位」 1年 児玉 陽香 3分50秒

「第3位」 1年 塩崎 天音 3分49秒

女子2・3年 2km競走

「第8位」 2年 井上 心美 8分00秒



## バドミントン(外部)

「令和7年度東京都バドミントン選手権大会」少年の部

男子ダブルス 「第3位」 2年 江口 昂平 (TAMA XX)

## 吹奏楽クラブ

「第11回東京都吹奏楽新人大会B部門」中学生の部

「銀賞」 府中第三中学校

「第59回東京都中学生アンサンブルコンテスト」管楽八重奏

「金賞」 府中第三中学校

2年 中島 雅臣 / 2年 植野 遥哉 / 2年 森山 小都 / 2年 金子 萌々奈 /  
2年 栗本 蓮音 / 2年 永田 ころろ / 2年 河野 萌々子 / 2年 小林 花音

## PTA連合会70周年記念事業

府中市のPTA連合会が、今年度70周年を迎えるにあたり、記念事業の一つとして市内の33校の小・中学校の児童生徒たちが作成した「私の学校自慢」というテーマのポスター画を『ちゅうバス70周年記念号』3台の中吊りに掲示されます。

三中からは、美術部1年生 遠藤 優花 さんの作品が掲示されます。ちゅうバスに乗車した際には、探して見てみてください。

また、下記日程でルミエール府中でもすべての学校の「ちゅうバス掲載作品」が展示されます。お時間ある方は、ぜひお立ち寄りいただき、ご覧になってください。



展示時間：令和8年2月14日(土) 11:00~17:00

展示場所：ルミエール府中 1階ホール