



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/>

3月だからこそ「読書」を ～ 新しい一歩の前に、本を開こう ～

校長 稲葉 高広

読書に適した時期と言えば、一般的には「読書の秋」と言われるように9月から11月頃の秋のイメージが強いかもしれませんが。しかし、私は3月の読書を勧めたいと思います。それは、3月が「年度の終わりであり、新しい年度のスタートを前にした準備の月」だからです。「この一年はどうだっただろう」と振り返ったり、「新年度はどんな自分になりたいかな」と考えたりすることが多いのが3月です。また、3月は定期考査など1年間のほとんどの行事を終えており、特に3年生は卒業を前に進路を見据えて、少しだけ立ち止まり、自分の心の声に耳を傾けることができる月であると言えます。

つまり、3月は ①「振り返り」と「準備」を同時に行う時期であり、② 評価や競争から一時的に距離を置くことができ、③ 新しい環境に向かう前の「心の土台づくり」を行う大切な時期です。だからこそ、読書に向いていると思うのです。

あらためて、本を読む時間というのは、誰かに急かされることもなく、また、正解を求められることもなく、自分のペースで物事を考えられるとても貴重な時間です。他者の視点と出会い、自分の考えを深めることができます。したがって、3月の心の状態と読書の性質は非常によく一致していると言えます。

脳科学者の毛内 拓(もうない ひろむ)さんは、「読書は脳の総合トレーニングであり、本を読んでいる時、脳は外からの情報に注意を向けるのではなく、自分の内側に志向が向いている状態になります。自分で読むスピードを決め、考えながら進めることができる主体的な行為であり、自分で決めるプロセスが脳やメンタルの健康に非常に重要です。紙媒体の本は空間的な情報や物理的な手触りがあり、脳へ深く印象付ける手助けになります。デジタル画面でスクロールして読む読書では、位置情報が得にくく、情報が断片的に流れ去ってしまう傾向があります。【趣旨】*1」と述べています。

4月には、学校・学年や人間関係の変化、役割や期待などが一気に訪れます。変化の前に必要なのは、心を落ち着かせることや視野を広げること、自分の考えを言葉で整理する力だと思えます。読書は必要とされる力を静かに育てる活動であり、3月の読書は「新年度の自分」のための準備になります。本と向き合う時間の積み重ねが、考える力や感じる心、言葉にする力を少しずつ育ててくれます。

さらに、3月は別れの月であり、出会いの月です。人との出会いが大切であるように、本との出会いも、人生を変えるきっかけになることがあります。読書は、遠い時代を生きた人や違う国や文化に生きる人、失敗や挫折を乗り越えた人などのまだ知らない考え方に会えることができます。それは、ただ知識が増えるということ以上に「ものの見方が増える」ということになります。進級や進学を前に、不安な気持ちを抱いている人もいるでしょう。そんなとき、本の中の誰かの言葉が、背中を押してくれることがあるかもしれません。

ドイツの文豪ヘルマン・ヘッセ(1877-1962)の「書物」*2と題する詩を紹介します。

この世のどんな書物も
君に幸福をもたらしてくれはしない
けれど書物はひそかに君をさとして
君自身の中へ立ち返らせる
そこには太陽も星も月も
君の必要なものはみんなある
君が求めている光は
君自身の中に宿っているのだから



ぜひ、この3月の読書は「来年度の自分へのプレゼント」と捉えて、一冊の本と静かに向き合う時間をつくってみてください。それが、新しい一歩を踏み出すみなさんの心の力になることを、私は願っています。

*1 『月刊 生徒指導 2月号』 学事出版社

*2 『生きることについて』 三浦 鞆郎訳 社会思想社

私の「心に残ったあの一言」

道徳の窓
NO.85

「生きてるだけで丸儲け！」

副校長 落合 宏治

この言葉は、私が今まで生きてきた中で様々な方から聞いた言葉です。

被災された方、突然家族を失った方、戦争や内乱に苦しむ国から帰国したカメラマン、特別支援教育のパイオニア、不登校の子供たちを支援する団体の代表・・・などなど。

この方々の共通点は、「まず、命があることに、元気で生きていられることに感謝。」
「当たり前前の日常は、本当は当たり前じゃなくてとても貴重で幸せなこと。だからこそ、当たり前前の日常に感謝。」
「様々な人に支えられてきて、そのおかげで今の私がある。」
「私も人のために何かできることはないか。」と考^{わがまま}えていることです。

皆さんには、辛くて悲しい時や、自分のことばかり考えて我儘や甘えたことを言ったりやったりしてしまう時にこそ、思い出してほしい言葉です。

生きてると何かと欲が出るのが人間です。うまくいかないことがあると、自己否定をして「マイナス思考」になるのが人間です。また、普段はそこに目を向けていないために気付けないだけで、世界には紛争や飢餓に苦しむ（死と隣り合わせの）子供たちがたくさんいます。紛争中の国の子供が「私の夢は、大人になるまで生きることです」と語っていたのを知ったときは衝撃でした。

日本国のように、毎日を平和に暮らせることも、学校に通えることも、蛇口をひねれば飲める水がすぐに出ることも、決して当たり前のことではありません。

だからこそ、嫌なことや絶望的なことがあって辛く悲しい気持ちになったときに、この言葉を思い出して「生きてるだけで素晴らしいことなんだ」って、乗り越えてほしい。我儘を言って甘えている自分に気付いたときに、この言葉を思い出して「生きていることに感謝しなきゃ」って、謙虚になってほしい。と思います。

その上で、「今の自分にできることってなんだろう？」って、「これからの人生の中で人のために何ができるだろう？」って一度きりの人生の生きる意味みたいなものを探してみてほしいと思っています。

三中生の活躍

(敬称略)



陸上競技クラブ

「第79回府中駅伝競走大会」

中学生男子の部

「優勝」 府中第三中学校 陸上競技クラブ A 50分46秒
2年 柏木悠人 / 1年 守屋侑 / 1年 佐伯佳晃 / 1年 舟橋泰貴 / 2年 吉野和紀

中学生女子の部

「第2位」 府中第三中学校 陸上競技クラブ 45分22秒
2年 井上心美 / 2年 榎本杏菜 / 1年 児玉陽香 / 1年 塩崎天音 / 1年 田中こと

中学生男子の部

「第6位」 府中第三中学校 陸上競技クラブ B 58分54秒
1年 田原寛大 / 1年 中村司佐 / 1年 鎌野幸真 / 2年 長内和也 / 2年 飛内勇

ハンドボール(外部)

「第21回春の全国中学生ハンドボール選手権大会」に
府中HC女子チームが「東京都代表」として出場します
ハンドボールクラブ

祝 全国大会出場
3月26日
富山県氷見高校にて