



皆野中だより

10月号

令和8年10月1日発行 第7号

皆野町立皆野中学校 TEL 62-0432 FAX 62-0076

【校 訓】剛き意志 深き愛 自由の胸 純なるころ

【学校教育目標】人間力で自立する生徒の育成

【目指す学校像】ウェルビーイングを実現する学校

生徒数 1年69名 2年61名 3年75名 合計205名



すべてを喜びに変える方法

校長 板倉邦弘

夏季休業中の自由研究が、昨年度までは1・2年生は必須、3年生は自由参加という形でしたが、今年度から全学年で「自由参加」となりました。出品数は少数にはなりましたが、様々なテーマで研究や創作に取り組んだ作品が提出されました。参加した生徒の皆さん、そしてご支援・ご助力いただいた保護者の皆様、大変ご苦労様でした。

さて、生徒の皆さんは読書感想文を書くために夏季休業中に読書をしたと思います。9月には朝読書週間の取組もありました。私も日常的に読書をしており、毎日心に留まった言葉をメモしています。その中で、心学研究家の小林正観さんの文章で素敵な考え方と出会いましたので要約して紹介します。

人間の体が壊れる理由の20%は、酒・たばこ・暴飲暴食です。残り80%は、ストレス、思いどおりにならないこと。つらい、悲しい、つまらない、嫌だ、嫌いだ、疲れた、不平不満、愚痴、泣き言、悪口、文句、恨み言葉、憎しみ言葉、呪い言葉……ありとあらゆることに否定的な言葉を吐き、否定的な捉え方をしていると、それに反応して体が壊れていくのです。その状態から救う方法は、ありとあらゆる現象について否定的な言葉を使わないことです。例えば暑い日に「暑くて嫌になっちゃいますよね」と言わずに「これだけ太陽が照ってくれると稲がよく育つでしょうね」「洗濯物がよく乾きますね」というように嬉しい、楽しい、幸せ、大好き、ありがとう、ついているという類の言葉を使うのです。雨の日には「洗濯物が乾かなくて困るな」とか言わずに「紫外線対策をしなくて済んでよかった」と言う。現象は全く変わっていないのに、捉え方が100%変わり、全部が喜びになってしまう。晴れた日も喜びで、雨の日も喜び。否定的な人は、否定的な現象が起きていると思っているけれど、実は否定的に捉えているだけ。自分で悩み苦しみを作り出しているのです。肯定的な言葉だけを使うようにすれば、悩み苦しみ、苦悩煩悩はすべてなくなってしまいます。（以上要約）

同じ現象でも、否定的な言葉を使うとストレスになり、肯定的な言葉を使えば喜びになる。私も自分自身を振り返ってみると、思い当たるところが多々あります。災害や事件・事故に遭った時のように、いくら何でも肯定的に捉えるのは無理だろうということも実際にはあると思いますが、それも自分の捉え方によるものと言ってしまえば、そうかも知れません。生徒の皆さんや、これをお読みになっている大人の方の中にも、つい否定的な言葉を吐き、否定的な捉え方をしてしまいがちな人がいると思います（私も含め）。自分で自分の心と体を壊して不幸にすることのないように、まずは否定的な言葉を使わず、肯定的な言葉を使うように日頃から意識してみてはどうでしょうか。私自身もそれを意識していきたいです。

（参考文献：「読めば心が熱くなる365人の人間学の教科書」致知出版社）