



東久留米市立久留米中学校

久留米中だより

教育目標 「知性を高める 心を豊かにする 体を鍛える」

令和7年2月17日

〒203-0052

東久留米市幸町5-9-11

TEL 042 (471) 0030

Fax 042 (472) 7994



「ストレス＝成長」

副校長 常世田 忠久

ブドウの話です。ストレスのある環境で育ったブドウの実を使うと、美味しいワインができるという話があります。寒暖差が厳しく、脆弱な土地に育つブドウは、水と栄養を懸命にかき集めるために、細かい根を沢山付けた丈夫な根を伸ばし、土の中の色々な養分を掻き集めるたくましい根を持つようになります。そして暖かい昼間はその養分を使って葉の中で栄養を作り、寒い夜は活動を停止してじっとするために、その糖分が実に送られます。その結果、小さくて食用には向かないですが、糖度が高く、色々な物質を含んだ豊かな実をつけます。当然その実から作るワインは、芳醇な味わいになるそうです。

過酷過ぎる環境では当然枯れてしまいますし、ワイン用のブドウの育て方には他にも色々と正解があり、これが一番の方法というわけではなさそうです。ただ植物の栽培方法には適度なストレスを与えることで、植物の持つ生きる力を高める栽培方法があるようです。トマトなども水を控えた方が美味しい実が付く方法があると聞きました。

人もそうですね。運動などのトレーニングやストレッチなどは、適度な負荷（ストレス）をかける事で体を鍛えます。予防接種も薬で体に刺激（ストレス）を与えて免疫を作ります。どれも人間の生きようとする力を利用しているようにも思えます。大きすぎるストレスは論外ですが、知恵や心もそうやって鍛えられるかもしれません。

もしかしたら、そのストレスをどう感じるのか、または考えるのが大切なポイントかもしれませんね。「よしやるか」とか「ピンチはチャンス」などとポジティブにとらえると、そのストレスが育つための栄養に変わるかもしれませんね。そもそも、すべての人にストレスが全くない理想の社会ができれば素晴らしいのですが、とても難しいでしょう。ならば、適度なストレスを成長のきっかけしていきたいですね。

中学生は心身ともに成長し大人の社会に似たストレスも多く抱えていると思います。皆それぞれですが、勉強、進路、人間関係、自分自身、家族の事等ストレスは多種にわたります。今、3年生は受験が始まっています。受験は中学時代で最大級のストレスのひとつだと思います。春はそこまで来ています。3年生がどんな実をつけて、これからどんな大人に成長していくのか、楽しみです。1、2年生も学年への進級が間近に迫っています。この機会に「適度なストレスとは何か？について考えてみてください。」がんばれ受験生、応援しています。受験をきっかけに大きく成長してください。

久留米中生の活躍

第34回 東久留米市民駅伝大会

男子の部 第1位 男子バスケット部

タイム 55分03秒

女子の部 第1位 女子バレー部

タイム 1時間07分34秒

第58回 東京都中学生アンサンブルコンテスト

吹奏楽部 銀賞

第11ブロック新人卓球大会

男子団体の部 第6位

中学生人権作文コンテスト

多摩東人権擁護委員協議会長賞

2年

1年生 校外学習

1月31日（金）快晴。久留米中学校に入学して初めての学年行事が「多摩モノレール校外学習」。朝8時15分過ぎに清瀬駅出発チェックを全班が予定通り通過し、校外学習が始まった。この日のために、合唱コンクール後に実行委員を選出し、実行委員を中心に楽しい企画や決まりなどを、何度も委員会を開いて決めた。スローガンは、「色々な場所を見学して、学びと思い出を得てこよう!」。実行委員のメンバーが放課後残って作成した味わいのあるスローガンポスターができた。右のイラストはしおりの表紙絵。

【実行委員作成のスローガンポスター】



【しおり表紙絵】



事前学習は、各自がテーマを設定して調べ学習を行い、教室で発表した。優れた発表作品を全員で選び、学年集会で表彰した。校外学習前日、実行委員が取り仕切り学年集会を開いた。そこで、校外学習についての最終確認を行った。実行委員の寸劇も楽しかった。成功させる。その思いを全員が共有できたからこそ、トラブルなし、事故なし、ルール違反なしの大成功に収めることができたのだ。これから、事後学習でスライド発表を行う。どの班も、ICTを駆使して素晴らしい事後学習のスライド発表となるに違いない。クラスで発表後、代表の班は学年集会での発表も予定している。そして、3月の保護者会でも生徒たちの活動を見ていただく予定である。入学して初めての校外学習を成功に収めた諸君、自信をもってこれからも学校生活を送ってほしいと願っています。

最後にはなりますが、保護者の皆様、朝早くよりお弁当の準備、校外学習への御理解・御支援賜りありがとうございました。校外学習とても実り多いものであったと教職員一同感じております。