２学期

「くさかみ」

～高丘中学校通信～　　令和4（2022)年 8月29日　第５号

２学期が始まります

くさかみの木々からは「ツクツクボウシ」の鳴き声が聞こえるようになりました。ツクツクボウシは晩夏から初秋に発生するセミです。まだまだ暑いですが、季節は秋に近づいています。

３５日間の夏休みが終了しました。いよいよ２学期の始まりです。

１学期の終業式で生徒の皆さんには「夏休み中、命を大切に。身体を大切にしよう」というお話をしました。大きな事故等もなく、２学期を迎えられたことをうれしく思います。

ところで、禅（ぜん）の教えに「調身・調息・調心」という言葉があります。『カラダが調えば息が調い、息が調えば自然にココロも調う』という教えです。

「調身」という言葉ですが、何かを始める時には、先ず、「調身」。すなわち身を整えることが大切であるという教えです。うまくバランスをとると、長い時間でも同じ姿勢が保てるということです。机の前では背筋を伸ばし、腰骨を立てて座ってみましょう。そうすることにより、勉強しようという意識も高まります。

「調息」というのは、呼吸を整えることです。下腹を引き、深く息を吸い込み、長く息を吐くという腹式呼吸（ふくしきこきゅう）をすることを示しています。そうやって心を落ち着かせます。武道に心得（こころえ）のある人は、呼吸をとても大切にします。呼吸には、人間の身体の変化や心の変化がすぐ現れるからでしょう。

「調心」は、事に当たって、正面から取り組むために、気持ちを集中させることです。本当にその気になっているかどうかです。学校生活の中で、一番長いのが２学期です。体育大会や文化発表会など、大きな行事もひかえています。１日、１日を大切に過ごし、本腰を入れて取り組みましょう。

新型コロナウイルス感染症「第７波」がなかなかおさまりを見せない中、対応の基本的な考え方につきましては、子どもの健やかな学びの保障や心身への影響を考慮し、感染症対策を図った上で通常の教育活動を継続してまいります。各ご家庭におかれましても「手洗いの励行」「手指消毒の徹底」等の対策の継続をお願いいたします。

最後になりましたが、夏休み、お子様の様子はいかがでしたか。気になることがございましたら、いつでも学校までご一報ください。２学期も子どもたちが「笑顔」で「生き生き」とした学校生活が送れるよう努めてまいります。ご支援、ご協力の程よろしくお願いいたします。

9月の行事予定

1日（木）　専門部会
8日（木）　全校集会
14日（水）　体育大会予行
17日（土）　第76回体育大会
20日（火）　振替休日（9/17の振替）
26日（月）　生徒会選挙
30日（金）　ものづくり体験（1年）

８月の登校日で給食のない日
全学年：２９日（月）～３１日（水）
給食再開は、
９月１日（木）からとなります！

今月の登校日で給食のない日
全学年：１７日（土）
１年生：３０日（金）

＜１０月の主な予定＞

・８（土）～9日（日）地域社会的行事
・17日（月）～18日（火）中間考査

時の流れについて考えた

行動制限のない夏休みのお盆、家でゆっくり過ごしていたら、お昼過ぎに友人から電話がかかってきた。会食のお誘いだった。その友人とは３年ぶりくらいに会った。食事だけじゃなく、たくさんの話しができて、すごく充実したし、幸せだなぁ～という時間でした。あっという間に時間は過ぎていきました。

よくよく考えてみると、時間というのは流れていて、それを、よく私たちは、「行ってしまう」とか、「流れていく」といったような、時間はなくなってしまうものとして捉えがちだけど、じつは、時間というのはずっと続いているものだ。過去から今まで、そして過去から未来までずっと続いているものだ。その帯の上で私たちは生きている。その帯の上で、人と人が出逢い、時には別れ、また再会する時もあり、ずっと交差していなかったのに、ある時交差したりして、人生が大きく変わったりもする・・・

その触れ合う瞬間や、交差する瞬間に気づいているか否かで、その帯の上を生きる私たちの日々の彩りは変わるのだろう。

いつでも・・・いや、いつでもといったら、少し欲張りだけれど、その瞬間や出逢いに気づける自分でいたいし、見つけられるように、いつも目を開いて、自分なりに背筋をのばして、世界を見渡しながら人生を歩んでいきたい。

「時間が行ってしまう」のではなく、たぶん、自分自身が手放しているのだろう。
「時間が流れていく」のではなく、たぶん、自分自身が流されているのだろう。

それが、真実だ。だから、時々は流されてもいいし、手放してもいいけれど、それを時間のせいにしたりはしないで、いろんなことにチャレンジしていきたいな。と思う。

大切な人とのいくつもの交差の中で、「ありがとう」の気持ちを忘れずにいたい。