



# 辛夷

令和8年5月28日 第3号

## 学校教育目標

- ・よく考え、進んで実践する子
- ・思いやりの心と責任をもつ子
- ・じょうぶな身体と強い意志をもつ子



TEL 0144-58-2134 Fax 0144-58-2135

## 腹八分目に医者いらず

校長 佐藤 通隆

【ことわざ】「腹八分目に医者いらず」 ※「腹八分に医者いらず」ともいう。

【読み方】はらはちぶめにいしやいらす

【意味】満腹になるまで食べないで、八分目にしておくことで健康でい続けることができること。

私事ですが、体質改善のために歩くようにしています（「走る」と言えないところが、お恥ずかしいのですが…）。令和6年9月から歩き始めました。習慣というのは、恐ろしいもので、一定程度続けると、歩かないことに違和感を覚えます。結果、仕事や天候などの影響で休むこともありますが、まだ続けています。ただ悩みが一つ。この取組の目的である「体重の減量」につながっていないのです。主要因は「食べすぎ」に間違いありません。「腹八分目」と思っているのですが…。

4月13日に行われた今年度の東京大学入学式。劇作家、演出家、舞台役者である野田秀樹さんの祝辞が話題になりました。野田さんの新入生への「AI時代に人間がもつ力」に関する問いかけが、各方面に強く影響を与えたようです。私が印象に残った野田さんの言葉（URL:[令和8年度東京大学学部入学式 祝辞（劇作家・演出家・役者 野田 秀樹 様） | 東京大学](#)）は、次の部分です。

芸術は、表現された結果であると同時にプロセスです。その過程に喜びと苦しみがある。

学問もそうだと思います。「問いに答えていくプロセス」。**そこに苦しみ、その問いが解けた時、或いは解けた気がする時、例えようもない喜びを感じる。**じつはそれは、あなたにその心を感じる「**有限の身体**」があるからです。

愛情にしてもそうです。AIには体がないから体験がない、だから「初恋の切なさ」を知識としては理解できても、その「切ない心」はわからない。身体がないからです。

多方面で活躍中の国際弁護士の山口真由さん。彼女は、テレビ番組の収録で、有名なAIエンジニアの方に『今の時代（AIが生活を代替する時代）、子どもに一番必要なことって何ですか？』と質問したことがあるそうです。その時、そのエンジニアの方が少し考えてから述べた答えは『やる気』だったそうです。そして彼女は、自身の人生において『やる気』の原動力は「**欠乏感**」であったと述べています（URL:[山口真由 母になって見えたもの 手放したもの | 日経ウーマン](#)）。

植物は水をやりすぎると、根が呼吸できなくなり、根腐れを引き起こすことがあります。私たち人間も同じではないでしょうか。人間は、恵まれすぎると、物事のありがたみ、尊さを感じなくなります。いつしか、与えられることが当たり前となり、自身の未熟さを与える側のせいにするところすらあります。ですから「有限」「欠乏感」という言葉は、人間が成長するための重要な要素であると思います。日露戦争の指揮官であり、その後、現学習院大学の院長となった乃木希典は「**決して贅沢（ぜいたく）するな、贅沢ほど人を馬鹿（ばか）にするものはない**（「馬鹿」という表現にご不快な思いをされた方は申し訳ありません）」という言葉を残しています。この言葉の根底には、「贅沢に慣れることは、努力や感謝を忘れ、成長を止める」という考えがあったはずで

ただ、成長には、ほどよい栄養（**支え**）が必要なのも事実。私は自身の「腹八分目」を模索中です。保護者の皆様におかれては、お子さんの「腹八分目」を探っていただけるとありがたいです。

6月2日（火）は開校記念日のため、学校はお休みです。児童生徒にとり、母校に思いを馳せる1日になればと思っています。

# 【9年生修学旅行】

9年生が5月20日(水)から2泊3日の日程で東京へ修学旅行に行ってきました。

浅草、上野を中心に研修を行い、北海道とは異なる文化にふれることができました。

自主研修では班ごとに東京都内での研修を行いました。

研修についてのまとめ発表は6月中旬に予定しています。



# 【児童生徒会総会】

4月30日(木)に児童生徒会総会を行いました。5年生から9年生までが体育館に集まり今年度の活動について確認しました。「学校生活は誰のためにあるのか」を意識しながら、みんな真剣に話し合いに参加し意見を述べていました。



# 【水筒の準備をお願いします】

5月に入り気温が高くなってきました。

6月の運動会に向けて準備を進めています。子どもたちが外で過ごす時間も増えてきました。

熱中症対策のひとつとして水分補給をおこなっています。水筒の持参をよろしくお願いします。

# 【自転車の盗難防止対策について】

市内で自転車の盗難被害が報告されています。毎年4月と5月は盗難件数が一番多い傾向にあります。大切な所有物を守るために鍵をかける習慣を心がけるよう子どもたちに話しています。また、苫小牧警察署ではツーロックを推奨しています。被害に遭わないための準備をしておきたいものです。

# 6月行事予定

日	曜	全校行事	前期課程	後期課程	SB	日課	給食
1	(月)	全校集会		テスト計画表作成(8年生)	2便 3便	通	○
2	(火)	開校記念日					
3	(水)	街頭指導 歯科検診			2便 3便	通	○
4	(木)	全校よさこい練習①	フッ化物洗口		14:15	T	○
5	(金)				13:30 3便	通	○
6	(土)						
7	(日)						
8	(月)	運動会全体練習①			2便 3便	通	○
9	(火)	運動会係会議①			3便	通	○
10	(水)				2便 3便	通	○
11	(木)	耳鼻科検診	フッ化物洗口 団体練習①		14:15	T	○
12	(金)		遠足(1~4年生) ときわ公園	1学期定期テスト(9年生) 団体練習①	2便 3便	通	○
13	(土)						
14	(日)						
15	(月)	運動会係会議②			2便 3便	通	○
16	(火)	委員会S実施日	見学学習(4年生沼ノ 端クリーンセンター 9:10~11:25)		14:20 3便	S	○
17	(水)	全校よさこい練習②	読み聞かせ		2便 3便	通	○
18	(木)	運動会全体練習② 運動会プログラム配付	フッ化物洗口	団体練習②	2便 3便	通	○
19	(金)		遠足予備日 団体練習②	1学期定期テスト(8年生)	2便 3便	通	○
20	(土)						
21	(日)						
22	(月)	運動会会場設営・総練習			2便 3便	通	○
23	(火)	運動会総練習予備日①	団体練習③	団体練習③	2便 3便	通	○
24	(水)	運動会総練習予備日② 運動会全体練習③ 運動会係会議③			2便	通	○
25	(木)	運動会 会場後片付け			13:30 2便	特	○
26	(金)	運動会予備日①			13:30 2便	通	○
27	(土)						
28	(日)						
29	(月)	運動会予備日② 第1回家庭学習がんばろう週間(~7/10)			13:30 2便	通	○
30	(火)				3便	通	○