

# 1 自分を見つめ伸ばして<sup>の</sup>

- (1) 調和のある生活を送る
- (2) 目標を目指しやり抜く強い意志を
- (3) 自分で考え実行し責任をもつ
- (4) 真理・真実・理想を求め人生を切り拓く
- (5) 自分を見つめ個性を伸ばす

## 心と体の健康について学んだこと



- 栄養、食事、睡眠、病気など、「心と体」の健康について、学校で学んだことや周囲の人から得た情報をまとめてみよう。

理科で

技術・家庭科で

学級活動で

保健体育科で

道徳の時間で

家庭で

\_\_\_\_\_で

\_\_\_\_\_で

生きていく上で、心身が健康であることは大切なこと。私たちは幼い頃から食べること、寝ること、運動することなどを繰り返して成長してきた。そして、食事や睡眠、規則正しい生活の大切さも学んできた。だけど、中学生になって勉強や部活動で今までよりも忙しくなり、無意識のうちに、生活のリズムが乱れがちになっていることはないだろうか。体力を向上させるためにも、自分の目標を達成するためにも、規則正しい生活は必要だと思う。節度を守り節制することは難しいけれど、自分の意志で、自分なりのバランスのとれた生活を送っていききたい。



# (1) 調和のある生活を送る

●自分の生活習慣をチェックしてみよう。

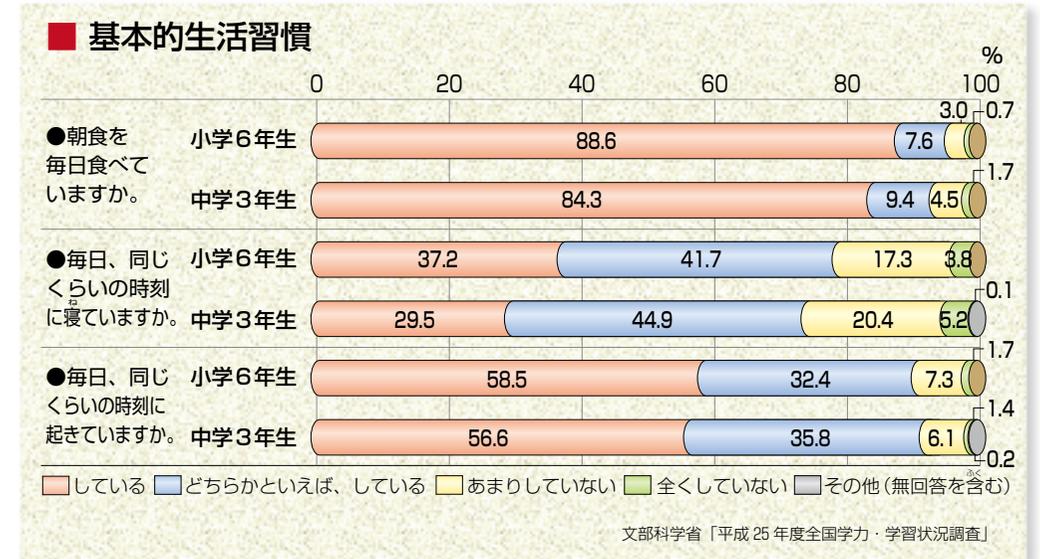
自己チェックは達成度を%で示してみよう

チェックリスト	自己チェック	コメント
自分の決めた時刻 <small>きしよ</small> に起床する	%	
朝食をしっかりと食べる	%	
身の <small>せいとん</small> の整理整頓に気を配る	%	
時間を大切に	%	
金銭 <small>むだづか</small> の無駄遣いをしない	%	
身の安全に気を配る	%	
物を大切に	%	
自分の決めた時刻 <small>しゅうしん</small> に就寝する	%	
	%	
	%	



●自分の生活のスローガン

## 自分で生活をコントロールする



これまで、自分の生活習慣は主に家族や学校、周囲の大人たちに支えられてきた。中学生になって、部活動や習い事、勉強の時間も増え、趣味に費やす時間も必要になって一日の時間が足りないと思うことも多い。これからの人生、自分で自分の生活をコントロールするためにはどうしていけばよいだろう。

●大切にしている生活習慣

●改善したい生活習慣

## saying

この人のひと言

人は繰り返し行うことの集大成である。  
だから優秀さとは、行為でなく、習慣なのだ。

アリストテレス

■アリストテレス（前 384～前 322）

古代ギリシャの哲学者。プラトンの弟子。『形而上学』『ニコマコス倫理学』など。

何事にも節度を守れ。  
何事にも中央があり、  
その線が適切なしるしなのだから。

ホラティウス

■ホラティウス（前 65～前 8）

古代ローマの詩人。『詩について』『諷刺詩』など。

早寝早起きは、人を健康で豊かで賢明にする。

フランクリン

■ベンジャミン・フランクリン（1706～1790）

アメリカの政治家、物理学者。『フランクリン自伝』など。

●あなたの見付けた言葉、考えたこと。

## column

人物探訪

「食は生命なり」  
昭和のはじめ、ビタミンB<sub>1</sub>を多く含んだ胚芽米が脚気の予防に有効であることを突き止めた香川綾さんの言葉です。綾さんは、まだ女医のほとんどいなかった時代に医学を志しました。東京女子医学専門学校卒業後は、東京帝国大学の内科学教室に勤務し、「食品科学」という新たな分野の研究を重ねます。

この研究を通して綾さんは「医者というものは病になつたものを治療することが仕事だと言われるが、病気になる健康な人間をつくることも医学の役目ではないか」と気付き、「命の源は栄養にある。正しい栄養知識を広め、病気を予防すること」が自分の使命だと強く感じたのでした。綾さんは研究室で様々な料理を再現し、食材の分量や温度、調理の時間を数値で記録し料理法の数値化を確立、やがてそれは今では家庭で一般的に使われている計量スプーンや計量カップの発案につながっていくのです。

後に自宅に「家庭食養研究会」を設立、さらに「女子栄養学園」として規模を広げていきました。

どのような食品をどれくらい食べればよいかを、熱量を基準として考える「四群点数法」は綾さんが考案したもので、今日でも人々の食品摂取の目安として活用されています。「病気になる健康な人間をつくる」ことを目指した綾さんは、自らが正しい食生活を実践しました。

毎日、毎食の食材や分量を細かく記録した「食事日記」は、九十八年の生涯の幕を閉じる直前まで、つづり続けられたそうです。



健康な人間をつくるのも  
医学の役目ではないだろうか  
香川 綾

●和歌山県出身。医学博士、栄養学者。医師を目指し上京、東京女子医学専門学校に入学。卒業後、東京帝国大学医学部内科学教室に勤務し食品科学の研究をする。●昭和8(1933)年夫と自宅に「家庭食養研究会」を設立、バランスのとれた食事の摂取を科学的に研究。昭和25(1950)年、女子栄養短期大学を創設。日本の栄養学の普及発展に貢献した。



香川 綾（かがわあや） 1899～1997

綾さんが毎日つづった「食事日記」

将来に向けて大きな夢をもつことは  
あなたの可能性を  
大きく引き出してくれるだろう。  
そうした大きな夢の実現のために  
少し努力すれば手の届きそうな  
小さな目標の実現から始めてみよう。

*Boys, be ambitious*



## 少年よ 大志をいだけ クラーク

■ウィリアム・スミス・クラーク (1826~1886)  
アメリカの教育者。明治の初め札幌農学校(現北海道大学)に招  
かれ、後年近代日本の発展に尽力する多くの若者を指導した。

●中学生のうちに達成したい目標を書いてみよう。

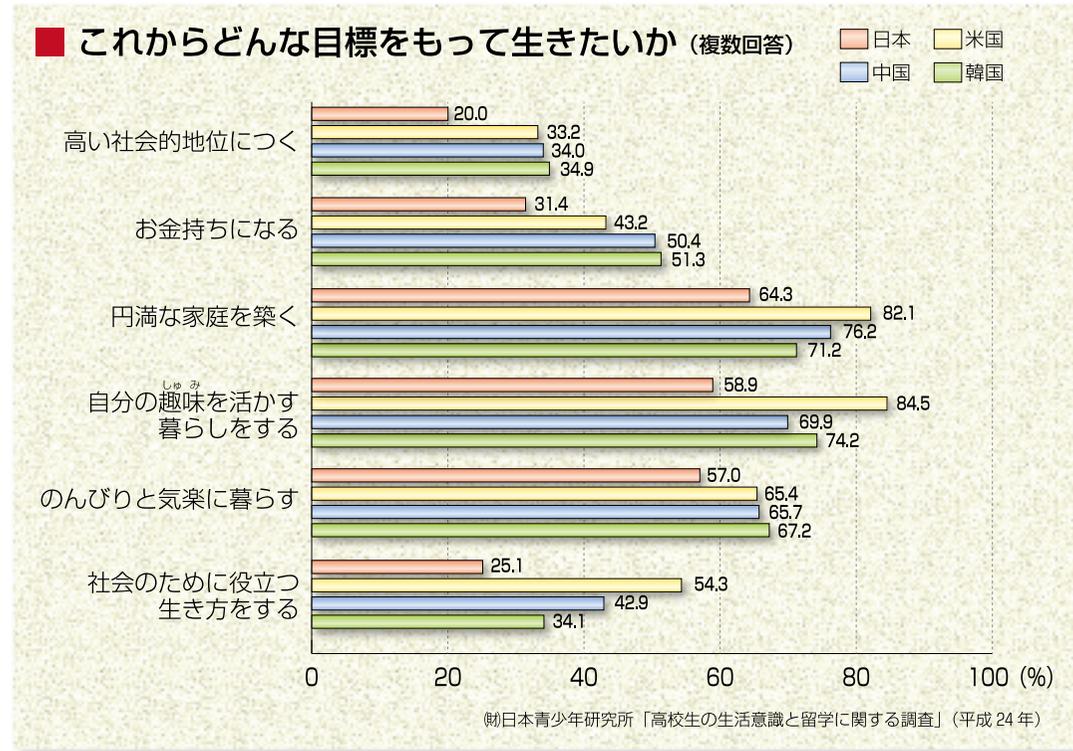
●将来の目標を書いてみよう。なぜそれを目標にするのかも考えてみよう。

「行く手に大きな壁が立ちはだかっていたら、  
その向こうに帽子を投げろ。」  
というアイルランドのことわざがあるそうだ。  
帽子を取るために、その壁を乗り越えなければならなくなる。  
誰にも目標や希望がある。  
もう少しで達成できそうな目標、  
人生を賭けて挑戦する目標、  
どれも生きていく上での大きな活力になる。  
目標達成の満足感は、自信や更なる勇気をもたらす。  
だが、大抵の場合、その過程でいろいろな壁にぶつかる。  
そのとき、壁の向こうに希望を投げ込み、  
それを越えていくという強い意志が、  
人生を切り拓いていくのではないだろうか。

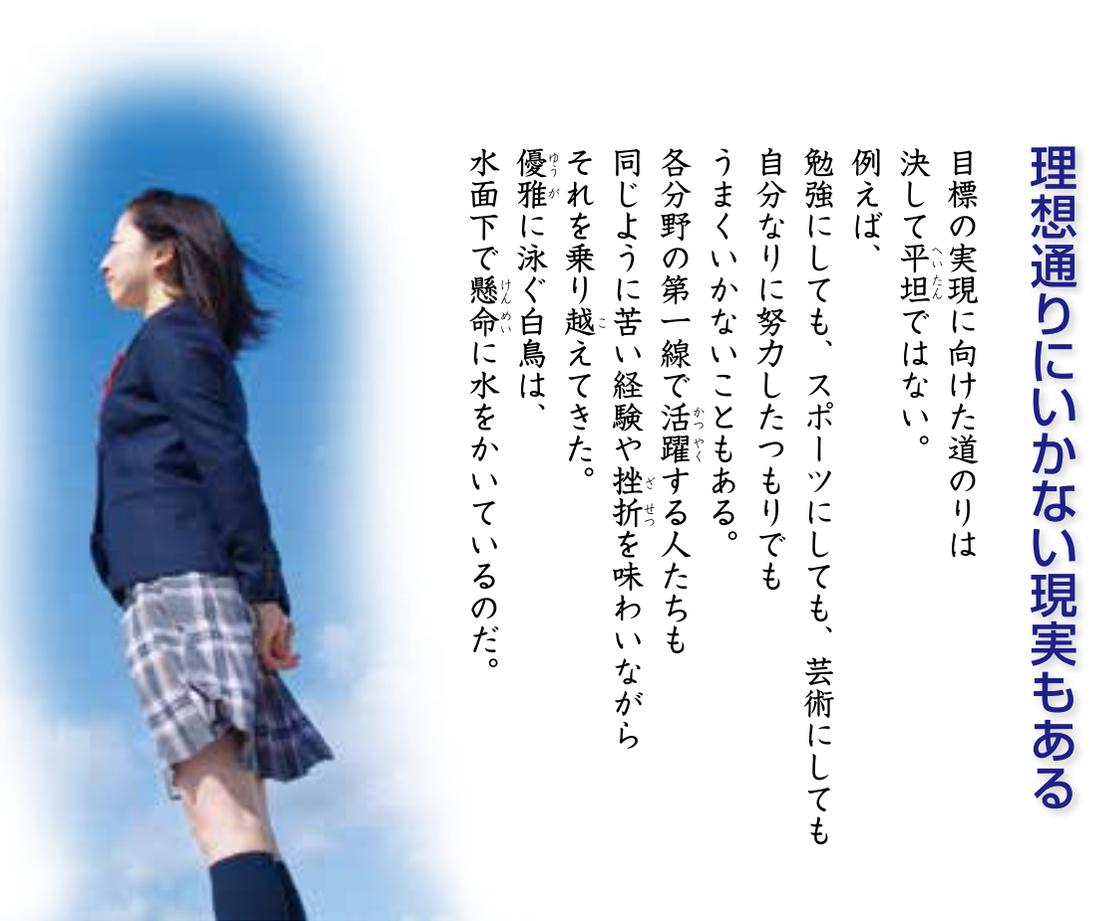


## (2) 目標を目指しやり抜く強い意志を

## 人生の目標について



● 目標を実現するためにこれから取り組みたいことを書いてみよう。



## 理想通りにいかない現実もある

目標の実現に向けた道のりは決して平坦ではない。  
例えば、  
勉強にしても、スポーツにしても、芸術にしても  
自分なりに努力したつもりでも  
うまくいかないこともある。  
各分野の第一線で活躍する人たちも  
同じように苦い経験や挫折を味わいながら  
それを乗り越えてきた。  
優雅に泳ぐ白鳥は、  
水面下で懸命に水をかいているのだ。



## 「内なる敵」

困難を乗り越えながら訓練を続ける宇宙飛行士南波六太。  
「じゃあ、君には敵はいないと……?」  
という問い掛けに、一言一言かみしめるように答えた。  
自分の夢を散々邪魔して、足を引っ張り続けたのは、結局自分であったことを振り返る。



毎日毎日、いろいろなことを  
自分はどのように判断して実行しているのか？  
自分を見つめて考えてみよう。

### こんな自分がいないだろうか？



誰かに任せてしまえばラクチンだ。  
逃げることができるし、知らないふりができるから。  
——でも  
そんな自分はかっこいいだろうか？  
そんな自分のままでよいだろうか？



私たちは日々様々な場面で考え、判断し、行動している。  
中学生になると、  
自分のことは自分で決めたいという気持ちも強まってくる。  
自分は深く考えて判断しているだろうか。  
周囲の思惑を気にして他人の言動に左右されていないか。  
自分の行動が  
自分や他人にどのような結果をもたらすかということを  
きちんと考えているか。  
どのような小さな行為でも、  
自ら考えて、自分の意志で決定すれば、  
それに対して責任をもつという自覚が芽生える。  
その自覚が、誠実に、人間としての誇りをもって  
生きることを支えてくれる。



## (3) 自分で考え実行し責任をもつ

# 考え、判断し、実行し、責任をもつこと



● 何かを思い立ち、実行するまでにはどんなことを考え判断する必要があるのだろうか。

- そのことは善悪に照らしてどうか
- 自己中心的な考えではないか
- 誰かの言いなりになっていないか
- 他人のことを考えているか
- 結果がどうなるか考えているか
- 結果に責任がもてるか



● 自律的に判断し誠実に実行するために、特に心掛けたいことを考えてみよう。友達とも話し合ってみよう。

## 自律って何だろう

他人を見習うことは大事だが、なぜ、どこを見習うのか。自分で考え、判断することが大切だ。

自己中心的でもいけない。付和雷同してもいけない。自律的に生きるとはどういうことか、自分なりに考えてみよう。



● 最近自分で考え判断したことにはどんなことがあるか、振り返ってみよう。

# saying

この人のひと言

\***プリンシプルを持って生きていれば、人生に迷うことは無い。**

**白洲次郎**

■しらすじろう (1902~1985)  
実業家。

\*プリンシプル:principle/主義、信条、原則

人生において何が正しいかなんて誰にもわからないのだから、自分の思うとおりに進んで、その結果を他人の責任にしないことが大切ではないかと思う。

**曾野綾子**

■そのあやこ (1931~)  
小説家。『太郎物語』など。

●あなたの見つけた言葉、考えたこと。

# column

人物探訪

上杉治憲(のちの鷹山)が十五歳で藩主となった米沢藩は、財政が極めて厳しい状況にありました。治憲は綿服の着用、一汁一菜の食事など率先して儉約に努めました。また、田畑を増やすため自らくわをもつて働き、漆や桑などの特産品増産も奨励しました。藩主として、家法にのっとり学問と武術に励むこと、民の父母となるべく努めること、質素儉約を行うこと、言ったことは必ず行い、賞罰を正しく行うことなどを誓っています。また、儒学者の細井平洲を招き、藩の学校で人材の育成にも力を入れました。財政立て直しへの道は、決して平坦ではありませんでした。天明の飢饉が起こるなどの悪条件が重なり、懸命の努力にも関わらず、藩の改革はうまくいきませんでした。三十代で藩主の座を退きますが、新しい藩主の下で財政はさらに悪化し、治憲は、再び藩の立て直しに取り組みることになります。

もはや失敗は許されないと決意で改革に取り組み、政治への信頼を取り戻さなければならぬと考えた治憲は、藩の財政状況を公開し、広く農民や町人にも改革への意見を求めました。治憲の決意は、次の言葉にも表れています。「なせば成る なさねば成らぬ 何事も 成らぬは人の なさぬなりけり」

長年の努力が実り、治憲が亡くなる頃には、藩の借金の多くを返すことができました。若き日の志を忘れず、家臣領民に愛情をもつて接し、藩の財政を立て直した治憲は、江戸時代屈指の名君とされています。

第三十五代アメリカ合衆国大統領のジョン・F・ケネディは、尊敬する日本人政治家を問われ、上杉鷹山の名を挙げました。



**なせば成る  
なさねば成らぬ 何事も  
成らぬは人の なさぬなりけり**  
上杉鷹山

- 江戸時代の大名。米沢藩の第9代藩主。第8代重定の養子となり、15歳で藩主となった。大俵約令を発するなどして、藩政改革に当たるとともに、織物業を振興し、養蚕や絹織物業を発展させた。
- 30代で隠居し、第10代藩主治広、第11代藩主斉定を支える。50歳を過ぎてから鷹山を名乗る。



上杉鷹山 (うえすぎようざん) 1751~1822

上杉神社にある上杉鷹山の歌碑

「うむむ、これは厳しいなあ。」

僕と敏和との将棋を横で見ている拓也がつぶやく。

（分かってるよ。僕の負けだと言いたいのだろ。早く投了しろってことか。そんなことが簡単にできるか。）

春休みが明けて、久しぶりの学校だ。金曜日の昼休み、多目的室での将棋タイムは楽しみの一つで、腕前は僕よりは下だと思っていた敏和と、一戦交えていた。簡単に勝てると思っていたのに、僕知っている敏和ではない。四十手ほどの指し手で、圧倒的に僕は不利な状況に追い詰められてしまった。

（敏和のやつ、いつの間に強くなったんだ。こんな恥ずかしい負け方ができるものか。こうなれば、指し手を遅くして時間切れで逃げよう。）

対局時計を使つての対戦ではないので、一手一手に考え込んでいる振りをして、徹底的に時間稼ぎをした。見ている和夫たちは退屈したのか、別の組の観戦に回った。

やっと昼休み終了のチャイムが鳴った。僕はいかにも残念そうに言った。

「いいところなのに、時間切れだな。とりあえず引き分けということにしとくか。」

敏和は嫌そうな顔もせず、手早く駒を片付けるのが、かえってしやくにさわる。

教室への廊下を歩きながら、拓也が敏和に話し掛けた。

「敏和、どうした。ちよつとの間に強くなっているじゃないか。」

すると、敏和は笑いながら言った。

「実は、インターネット将棋を始めたんだ。そこで、定跡の勉強をしたり、対局を申し込んで実践したりして。まだまだだけど、少しは強くなったかも。時間があつたら、やってみて。いろんな道場があるから。」

定跡  
昔から研究されてきて最善とされる、決まった指し方。

（敏和のやつ、そんなことをしていたのか。）

聞き耳を立てていた僕は、さっそく試してみることにした。

帰宅して、飛び付くようにパソコンに向かった。幾つかのサイトに当たってみて、これならまあ勝てそうだと思う中学生に対戦を申し込んだ。「持ち時間二十分、切れたら一手三十秒」の条件で応じてくれた。

ところが、勝てるどころか、あつという間に僕の陣形は壊滅的な状態になった。これが同じ中学生の実力なのかと、情けなくなってきた。王将が詰むまでにはまだ手数はかかると思われたが、僕は完全に戦意を喪失して、これ以上やっても無駄だ、と感じた。ボロボロになった盤面を見ているのも嫌になり、僕は黙ってコンピュータ画面を閉じた。

王将が詰む  
将棋の最後の局面。王手。

（どうせ顔が見えるわけでもなし、本名を名乗っているわけでもなし、相手だって本当に中学生かどうか怪しいものだ。みんなこんなものだろ。真面目にやっついていられるか。）

しかし、そうは言っても何とか勝ちたくて、土曜日と日曜日はネット上の対戦をあちこち見物し、弱そうな相手に見当を付けて勝負を申し込んだりした。そういう時は、勝つには勝つが面白くない。技量が上の相手には、やはり勝つことができず、面白くない。どっちにしても、いきなりログアウトしてやる。

（敏和はネット将棋で強くなったと言っていたけど、本当だろうか……。）

週明けの月曜日、僕の隣の席で、明子の元気がない。落ち込んでいます、という沈んだ空気が体中から出ている。思わず声を掛けた。

「明子、どうした。相当へこんでいるな。」  
すると、後ろの席から智子が言った。

「無理ないよ、昨日、ソフトボールの地区大会でヒロインになり損ねたもの。一点差で負けている七回裏、ツーアウトでランナー二・三塁、一打、逆転サヨナラの大チャンス。ここで打たなくてどうする。ところが、何とも情けない見逃しの三振、ゲームセット。これでへこまずにいられますかって。ヒロインじゃなくても、せめてデッドボールで塁に出たかったよ。最後のバッターにはなりたくないもん。『私のせいで負けました、ありがとうございました。』なんて絶対に嫌だから……。」  
僕は内心、つぶやいた。

(それは、そうだ。そんな気分の悪いこと、言えるか。)

「なのに、監督は終わりの挨拶で、『明子は二重にいい体験をしたな。ラストバッターの経験に加え、悔しさ紛れに、心を忘れた挨拶しかできなかった自分というものを知ったことだ。目の前の相手にお礼を言うことすらできないようでは、決して強くはなれないぞ。』だって。訳が分からないね。」  
間髪入れずに、

「私、今なら分かる気がする……。」

と、明子が言った。

そこへ、敏和も話に入ってきた。

「僕の好きな将棋では、誰もがいつも最後のバッターだよ。誰も代わってくれないし、それに『負けました。』って、自分で言わないと対局が終わらない。」

智子が驚いたように言う。

「それって、きついでしょ。」

「きつかったよ。特にネット将棋なんか、見えない相手に『お願いします。』で始まって、勝負がついたと思っただころで、自ら『負けました。』って言う。そして、終わりには『ありがとうございました。』と挨拶するんだけど、こういうのは、最初、実感がなかったなあ。でも、目には見えない相手とどう向き合うかで、自分が試されてる気がしてきて、きちんと挨拶できるようになったよ。」

静かに聞き入っている明子をよそに、智子は更に尋ねた。  
「だからといって、強くなるわけじゃないでしょ。」

「強くなるために、『負けました。』って言うのじゃないと思う。心から『負けました。』って言うことで、対局後の感想戦で検討される好手や悪手がスーツと頭に入ってきて、心に住みつく。それで、力が伸びていくのだと思う。初めての人も仲良くなれるしね。だから、最後は『ありがとうございました。』って、本気で言えるんだ。」

智子は、敏和と明子を交互に見ている。自分に言い聞かせるように、明子が言った。

「まあ私も、試合の前と後で、『お願いします。』『ありがとうございました。』は言っているけど、そこまで考えたことはなかったなあ。敏和くんって大人なんだ……。」  
そうか、『負けました。』と言える試合をすればいいんだ。」

「ほおー。明子、深いこと言うなあ。それとも、負けた言い訳かい。」

敏和のツツコミに明子と智子は笑ったが、僕は笑えなかった。

● 感じたこと、考えたこと。

感想戦  
対局後に、対局を再現し、  
指し手の良し悪しや最善  
手を検討すること。