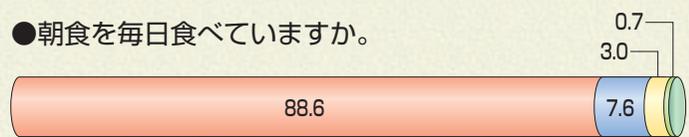


# 1 自分をみがいて

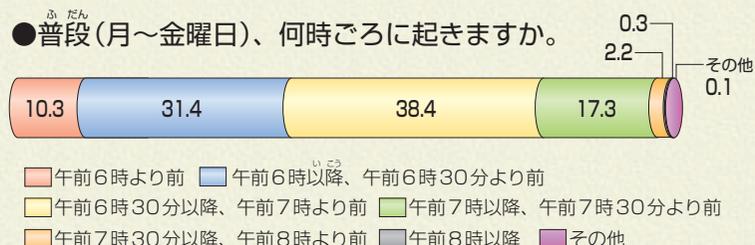
- (1) 節度、節制を心がけて
- (2) 希望と勇気をもってくじけずに
- (3) 自律的で責任ある行動を
- (4) 誠実に明るいい心で
- (5) 進んで新しいものを求めて
- (6) 短所を改め、長所をのばして

■ 小学6年生に聞きました。

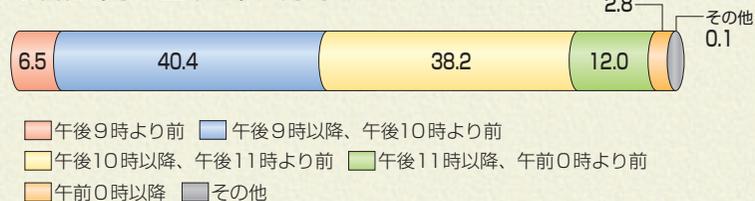
●朝食を毎日食べていますか。



●普段(月～金曜日)、何時ごろに起きますか。



●普段(月～金曜日)、何時ごろにねますか。



●普段(月～金曜日)、1日にどれくらいの時間、すいみんをとることが最も多いですか。



文部科学省「平成25年度全国学力・学習状況調査(小学校)」

基本的な生活習慣について考えてみよう

● データを見て思ったことや、自分の生活習慣について考えたことを書きましよう。

(1) 節度、節制を心がけて

自分の一日は、自分でつくる

基本的な生活習慣をしっかりと身に付けることは、生活をしていく上で、大切なことです。

自分の生活習慣を見直し、節度をもって生活していくことで、気持ちの良い毎日を送ることができる。

気持ちの良い毎日は、あなたの心がけて実現できます。



基本的な生活習慣とは

人が、健康かつ安全に、規則正しい生活を送る上で必要な習慣のことです。それには、食事やすいみん、運動などの健康や安全のために必要なこと、時刻を守ることや整理整頓などの規則正しい生活のために必要なことがあります。

# 健康や安全のために

## 食事

バランスの良い毎日の食事は、元気に活動し、成長していくために大切なことです。



また、健康な歯で食事をするために、毎日の歯みがきも欠かせません。



## 運動



運動は、生活のリズムを整えるために大切なことです。毎日元気に運動すると食事も進み、夜はぐっすりとおねむることができま



●健康で安全な生活を送るための望ましい生活習慣には、他にどのようなものがありますか。

## 早寝 早起き



時刻を決めて早寝、早起きをすることで十分なすいみんが得られ、朝は、時間にゆとりができます。すいみんは、体を休め、健康な生活を送っていくために大切なことです。

# 規則正しい生活のために

## 時間を大切に

時刻を守り、時間を大切にすることは、規則正しい生活をしていくために大切なことです。



## 整理整頓

を心がけて

整理整頓を心がけ、身の回りを整えておくことは、気持ち良い生活を送るために大切なことです。



●規則正しい生活を送るための望ましい生活習慣には、他にどのようなものがありますか。

# 物やお金を大切に

を大切に

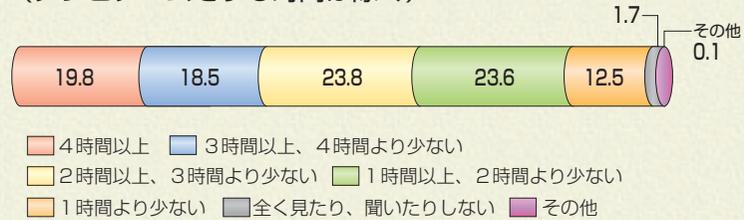


物やお金の価値を知り、大切に活用することは、無駄のない生活を送るために大切なことです。

■ 小学6年生に聞きました。

【%】

- 普段(月～金曜日)、1日当たりどれくらいの時間、テレビやビデオ・DVDを見たり、聞いたりしますか。(テレビゲームをする時間は除く)



文部科学省「平成25年度全国学力・学習状況調査(小学校)」

節度ある生活をするためにはどうすればよいのでしょうか。

6年

5年

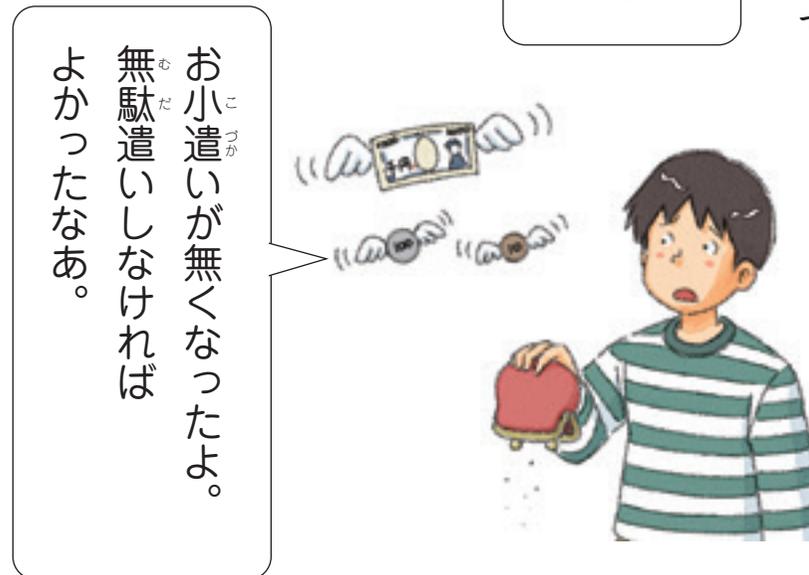
● 節度ある生活ができなかったことはありますか。そのときに、どのようなことを思ったかを書いてみましょう。

話し合ってみよう

節度ある生活をする

# 節度ある生活について考えてみよう

節度とは、行動などがちょうど良い程度のことです。節度の大切さは分かっているても、つい調子に乗って、度をこしてしまうことがあります。度をこさないちょうど良い程度は、実はなかなか難しいものです。





## (2) 希望と勇気をもってくじけずに

### 希望と勇気が

### 夢に近づく力になる

●今、あなたがえがいている夢を書きましよう。

あなたにはどんな目標がありますか。  
あなたはどんな夢をもっていますか。

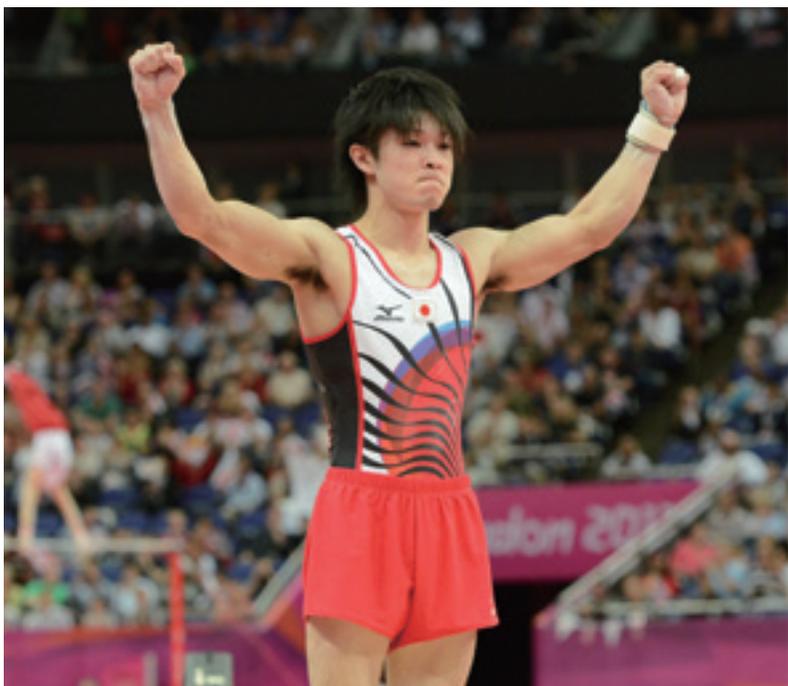
夢はくじけそうになるあなたをはげまします。  
夢はあなたの心に勇気をあたえます。

大きな夢も小さな夢も

そこに届くまでにはそれぞれの道があります。  
夢に向かって一歩一歩努力することが  
あなたの生きる喜びを生み出します。

6年

5年



**内村航平**（一九八九〜）  
日本を代表する体操競技選手。三歳から体操を始め、十九歳の時、日本代表として北京オリンピックに出場。個人総合で二位となり、日本人としてオリンピック個人総合では二十四年ぶり、十代としては初のメダルを獲得。  
二〇〇九年から三年連続して、世界選手権の個人総合で優勝。三連覇は体操競技史上初の快挙。二〇二二年のロンドンオリンピックでは日本中の期待を一身に集め、見事個人総合で金メダルを獲得した。二〇二三年にも世界選手権の個人総合で優勝し、四連覇を果たした。



自分の中の本当に追いつけないくらいの理想をもって、  
それに一歩ずつでも近づけるように、自分の中で努力するという感じですよ。

内村航平  
（体操競技選手）

# 目標に向かって努力を重ねた人たち

豊田佐吉 (一八六七〜一九三〇)



発明家。実業家。「お金も教育もない自分は、

発明で人の役に立とう。」と決心し、母に楽をさせようと、機織り機の改良を始める。外国製の機織りの仕組みを調べ、苦労を重ねて何度も試作をし、国産力機織機を独力で発明。その後、機織会社を設立し、世界初の完全な自動機織機を開発、生産して産業発展につくした。

森光子 (一九二〇〜二〇三三)



女優。十五歳で映画デビュー。脇役を務める

期間が長かったが、四十一歳の時、小説家・林芙美子の半生をえがいた舞台「放浪記」(菊田二夫作・演出)で初めて主演を演じる。これが代表作となり、上演回数二〇七回を重ねるといふ偉業を成しとげた。八十九歳まで主演舞台上に立ち続け、生涯現役をつらぬいた。

向井千秋 (一九五二〜)



宇宙飛行士。医学博士。幼いころから「医者になりたいたい」という夢をもち、

努力を重ね、外科医となる。地球を外側から見たいと思うようになり、宇宙開発事業団(現在のJAXA)の宇宙飛行士に応募し、選ばれる。一九九四年、アメリカ航空宇宙局のスペースシャトル「コロンビア号」のミッションに参加。日本人初の女性宇宙飛行士となる。

## 私が学びたい人物

● あなたには、その生き方にあこがれる人がいますか。その人は、どのような夢をえがき、どのような努力をしたのでしょうか。調べてまとめてみましょう。

人物名

その人の夢

どのような努力をしたか

学んだこと

人物名

その人の夢

どのような努力をしたか

学んだこと

偉人と言われる人たちも、たくさんの挫折や苦労を希望と勇気で乗りこえてきたのです。いろいろな人の伝記を読んで、それを確かめてみましょう。

# ヘレンと共に——アニー・サリバン——

アニー・サリバンは、生まれつき視力が弱く、一時は失明したこともありましたが、パーキンズ盲学院に在学中、校長先生の計らいで、三度も手術を受け、再び視力を取りもどすことができたのです。

アニーは、このとき、目が見えるということがどんなにありがたく、また、すばらしいことか、よく分かりました。そして、この喜びと感謝の気持ちは、大きくなったら、目の不自由な人たちのために役立ちたいという決意に変わっていききました。

それからのアニーは、夢中になって勉強をしました。目や耳の不自由な人に教える指話法や点字、読唇術なども一生懸命に学びました。

いつしか時が流れ、アニーは二十歳になりました。

卒業を目前にひかえた、ある日のことです。アニーは、校長室に呼ばれました。

「アニー。ヘレン・ケラーという六歳の女の子の家庭教師になってほしいという話があります。目と、耳と、口の、三つが不自由な子供ですから、教えるのにとっても苦労すると思います。しかし、あなたならできると信じています。」

アニーは、よく考えた末に、その仕事を引き受ける返事をしました。

アニーは、おだやかな日差しを受けて、ケラー家の玄関の前に、馬車から降り立ちました。

そのとき、女の子がものすごい勢いで走ってきて、アニーにぶつかりました。それがヘレンだったのです。アニーは、ヘレンをだき寄せ、

「まあ、なんてかわいい子でしょう。これから仲良くしましょうね。」と、言いました。

次の日の朝食の時のことです。ヘレンは、いきなり、お皿のものを手づかみで食べ始めました。そして今度は、アニーのお皿にまで、手をのばしてきました。お父さんもお母さんも、ただだまって見ているだけです。

アニーは、思いきって、ヘレンの手をはらいのけました。ヘレンは、みるみるうちに顔色を変えて、暴れ出しました。それでもアニーは、手にスプーンを持たせていすにすわらせようとします。一時間、二時間……。とうとうヘレンはあきらめて、アニーのひざに寄ってきました。

アニーは、ヘレンの頭をなでながら、（ヘレン、あなたがかわいいからよ、許してね）と、心の中で言いました。

ヘレンの教育は、まず、このわがまを直すことだと決心したアニーは、お父さんにたのんで、次の日から、庭にある小屋に二人だけで住むことにしました。

アニーが、ヘレンのわがまを直すために、厳しく教え始めると、



左：ヘレン・ケラーと、右：アニー・サリバン

ヘレン・ケラー  
（一八八〇～一九六八）  
アニー・サリバン  
（一八六六～一九三六）

指話法  
主に耳の不自由な人が用いる対話法の一つ。手の指の組み合わせと動きを連結させて、文字や単語を表す。

点字  
目の不自由な人が読み書きに用いる文字。

読唇術  
相手のくちびるの動きを見て、相手の言葉を理解（りかい）する技術（ぎじゅつ）。

「サリバン先生の教え方は、厳しすぎる。あれでは、ヘレンがかわいそう。」  
という周りの人の陰口が聞こえてきました。けれども、いつか自分の考えが分かってもらえることを信じて、根気強くヘレンを導きました。

また、アニーは、指話法でヘレンに文字を教えました。手のひらに指で文字を書くと、ヘレンも同じように書きます。しかし、それが文字だとは思っていませんでした。音も光もない世界に住んでいたヘレンは、この世に言葉や文字があることさえ知らなかったからです。アニーは、何とかして、物には名前があることを教えたいと思っていました。

初夏のある日、アニーとヘレンは、手をつないで庭を散歩していました。アニーは、ふとあることを思いついて、ヘレンを井戸ばたに連れて行きました。そして、ヘレンの手をとって、ポンプの口へ持っていき、流れる水を受けさせながら、別の手に、ゆっくりと「WATER(水)」と書きました。次に、早く同じ文字を書きました。

このとき、ヘレンは、ふいに忘れていたものを思い出すように「WATER」というのは、この手の上を流れる



冷たい物のことなんだ!)と気が付いたのです。ヘレンは、アニーの手のひらに、指で「WATER」と何度も書きました。アニーは大きくうなずいて、ヘレンをしっかりとだきしめました。

その日は、二人にとって、強い自信が生まれた記念すべき日となったのです。このことをきっかけに、次々とももの名前と文字を覚えていきました。

やがて、ヘレンは、上の学校へ進み、とうとう大学に入学しました。アニーは、ヘレンと一緒に、雨の日も、風の日も、一日も休まず教室に通いました。そして、四年間、講義の内容を、ヘレンの手のひらに、水がさらさらと流れるような速さで書き続けたのです。

ヘレン・ケラーが、多くの困難にもくじけず、世界中の身体障害者の福祉のために働き、多くの人たちから「光の天使」と呼ばれるようになったのも、アニー・サリバンの心をこめてつくした努力があったからです。

後に、ヘレン・ケラーは、大学から、名誉博士号を授与されましたが、アニー・サリバンもまた、同じ学位を授与されたのでした。

# 夢に向かって確かな一歩を

アメリカのメジャーリーグで活躍しているイチロー選手は、幼いころから一流のプロ野球選手になることを夢見ていました。

試合で活躍するためには、しっかりと練習しなければならぬことを自覚し、小学校三年生からは、ほぼ毎日休むことなく激しい練習をしていたそうです。

イチロー選手が、小学校六年生のころに書いた作文には、中学校や高校でも活躍して、高校を卒業したらプロ野球の球団に入りたいということや、一流の選手になったら、お世話になった人たちを試合に招待したいということなどが書かれています。

高校に進学したイチロー選手は、二年生の夏と三年生の春に甲子園で行われた全国大会に出場しました。結果は、いずれも初戦敗退でしたが、そのすばらしい才能が見いだされて、プロの球団に入りました。

プロの選手になってからも、地道な努力や工夫を積み重ね、三年目には日本プロ野球界初のシーズン二〇〇本安打を達成しました。

日本での活躍を経て、二〇〇一年に移ったアメリカのメジャーリーグでも、数々の記録をぬりかえてきました。

チームメイトの一人は、イチロー選手がすぐれているのはだれよりも継続性があること、休みの日も準備をして毎日でもプレーができるようにしていること、また、選手生活で大きなけがをしていないことだと言っています。

イチロー選手はあるインタビューの中で、子供のころのことをふり返って次のように語っています。

「キーワードは、『達成感』ですね。プロ野球という世界を『夢』として見据えながらも、まずは小さな目標をひとつずつついでいねいに立てていく。それを一つ一つクリアして達成感を得る。この作業を何度もくり返せば、プロ野球選手への道は開けていくにちがいない、と。そんなようなことを考えていたんだと思いますよ。」

夢をかなえることは、簡単なことではありません。けれども、夢に向かって、今、やるべきことは何なのかを考え、目標を立てて、決めたことを実行していけば、夢に近づいていくことができます。

みなさんは、夢に向かって、確かな一歩を歩んでいますか。

自分自身の今を見つめてみましょう。

イチロー（一九七三）

（プロ野球選手）

本名、鈴木一朗。小学生のころから野球を始め、あこがれのプロ野球選手になる。メジャーリーグ（アメリカのプロ野球のトップリーグ）では、一年目に首位打者、とうるい王などにかがやき、アメリカンリーグのMVP（最優秀選手）になる。二〇一〇年には、前人未到の十年連続シーズン二〇〇本安打記録を達成した。

### (3) 自律的で責任ある行動を

## 自由は

## 「自分勝手」とはちがう

自由とは、自分だけの思いや考えから自分の好き勝手にふるまえるということだろうか。

相手や周りのことを考えずに自分のやりたいことやしたいことを何でも思い通りにできることが自由ということなのだろうか。

でも……

そうだとしたら、他の人の自由とぶつかり合ってしまうのではないだろうか。



自由とは、何もしないで楽をするということだろうか。

「自分で考えるのは面倒だから、だれかがやるのを待ってしよう。」  
「毎日好きなことだけをして過ごそう。」  
「家の手伝いをしないで、お世話をしてもらって楽をしよう。」

だれかがしてくれることにあまえて、楽をする。

それが、自由ということだろうか。

## 「楽ができる」

## どうしてどうでもない

## 自由とは何だろう

●あなたが考える「自由」とは、どのようなものですか。

5年



だれにも  
しぼられないこと?

とても大切な  
ものだけど……。



6年

# 自由だからできること

自分で考えること  
自分で判断すること  
自分で行動すること

# 自由

考え、判断し、  
行動することが  
あなたに任されている。

好きな時間に起きて  
好きな時間にねる。

好きな物を  
好きなときに  
食べる。

自由って何だろう。

自由だから  
できることって  
何だろう。

買いたい物を  
買いたくだけ  
買う。

したいことをして  
楽しく遊ぶ。

自由って、  
こういうこと  
なのだろうか。

# 本当の自由とは何だろう

その自由は、  
自分自身を駄目にしていないか。  
その自由は、  
他の人のめいわくになっていないか。

●自由だからこそ、気を付けなければならないことは何でしょう。

自制心のない者に自由はない

ピタゴラス  
(ギリシヤの数学者、哲学者)

自由とわがままとの界は  
他人のさまたげをなすと  
なさざるとの間にある

福澤諭吉  
(思想家、教育者)

# 自分を律することと責任をもつこと

# 自律

じりつ

## 自由

### だからこそ



人として生き、  
成長していくためには、  
「人に対する責任」と  
「自分自身に対する責任」をもって  
行動していかねばならない。

自分の意志で考え、  
的確に判断し、  
それに基づいて行動する。

大切に  
しなければ  
ならない  
ことがある

# 責任

## 話し合ってみよう

## 自律と責任について

高学年になって、自分で考えてできることや決められることも増えた。  
だからこそ、自分を律し、責任をもって行動したい。  
自由を生かす自律的で責任ある行動について考えてみよう。

実現しようと自分で決めた  
ことがある

例えば……

●時間の使い方が自分で  
決められるようになった



●お小遣いの使い道を自分で  
決められるようになった



●どのような  
取り組みがよいのだろう……



「ダッダーン！」

まだ、夜の明けぬ森の中で、一発の銃声じゆうせいが山々にこだました。

森の番人ガリューは、急いで身支度みじたくをしようと、銃声の聞こえる方に馬を走らせた。どこ  
の森でも日の出前には狩りかをしてはならないというきまりがあった。そのきまりを破やぶった  
者を取りしめるのが、ガリューの仕事である。

「ダッダーン！」

身近に聞こえた銃声から、場所をつかんだガリューは、全速力で馬を走らせた。

しばらく行くと、うす明かりに、馬に乗った三人の姿すがたがうかび上がった。

そして、ガリューが近づいていくと、ひときわ目立つ服装ふくそうをしている若者わかものが、

「森番。何か用か。」

と、にらみつけるようにして声をかけた。

「ここは、日暮れひぐれから日の出まで、狩りをしてはならない所と知ってうっ  
たのか。」

ガリューは、強い調子で言った。

「もちろん知っておる。」

「知っていないながら、なぜ、銃をうつのだ。」

「遊びだ。酔いよ覚ましざには、ちょうどよいのでな。」

「何を言っているのだ。きまりを破っておきながら。とらえてやる。」

ガリューは、きっぱりと言った。

「私わたしをとらえることができるかな。私は、この国の王子、ジェラルルだ  
ぞ。」

ガリューは、おどろいた。目立った服装の若者は、なんと、わがまま  
者のジェラルル王子であった。ジェラルルは、勝手気ままにふるまい、  
みなからおそれられていた。

「さあ、とらえられるものなら、とらえてみる。」

ジェラルル王子は、いばって言った。しかし、ガリューは落ち着いて、  
「ジェラルル王子の名を使って、この場をにげようとしても駄目だめだ。」

と、言い切った。

「もう一度言う。私はジェラルル王子だぞ。王子をつかまえられるの  
か。」

「だれであろうと、国のきまりを破ったからには許ゆるせません。国のきま  
りは、みなが勝手なことをしないようにするためにあるのです。」

ガリューは、殺されるかもしれないと思ったが、必死になってうった  
えた。

「固いことを言うな。みんな、したいことをしたいようにできる自由な



暮らしを望んでおるのだ。お前みたいに、大したこともないのに大げさに、きまりだの、何だのと言っていたら、世の中、きゅうくつでたまらんではないか。なあ、みんな。」

「はい、おっしゃるとおりで……」

他の二人の男たちも、王子のご機嫌をとるように言った。

「いや、今、あなた方が言っている自由というのは、自分だけに都合の良いようにすることで、本当の自由とは申しません。わがまま勝手というものです。」

決死の覚悟でうったえるガリユエの勢いにおされて、王子は言葉につまった。

「したいことを、したいようにされては、他の者はめいわくです。周りのことを考え、ご自分の心をおさえてください。」

「ええい、生意気な。私に意見をしようと言うのか。」

「もし、本当に、あなた様がジェラルル王子ならば、なおさら、手本となるよう、勝手なふるまいをつつしんでください。」

「うるさい。王子に逆らうとは無礼なやつ。こいつをしばり上げる。」

とうとう、ガリユエは、逆に、とらえられ、ろう屋に入れられてしまった。

まもなく王様がなくなり、ジェラルル王子が王位を受けつぐと、ジェラルルのわがままはいつそうひどくなった。それを見習って、国中の人々も、勝手なことを平気でやるようになり、世の中が乱れてきた。

ジェラルル王のそばに仕える者も、ぜいたくな暮らしをし、毎日、勝手気ままにふるまっていた。中には、ジェラルル王に代わって、自分が王になろうと考え、密かにその機会をねらっ

ている者もいた。そして、ついに、ジェラルル王は裏切りにあい、とらわれの身となってしまった。

暗いどうくつに作られたろう屋で、ジェラルルがおくの方に目をやると、うす明かりの中に、一人の男が静かにすわっているのが見えた。

「ジェラルル王、あなた様も、とうとう、自由をうばわれてしまいましたな。」

と、低い声で語りかけてきた。

「そういうお前はだれだ。」

「お忘れにならないのも当然。私は、森の番人ガリユエでございます。」

「森の番人？ガリユエ？おお、あのときの……わずかしか時がたためぬのに、すっかりやつれてしまったのう。」

しばらくの間、二人は向き合ったままだまっていた。

「ガリユエ、あのとき、お前の言葉を受け入れ、わがままな心を正すことができたなら、このように国が乱れることもなかったであろうに……」

と、言って、はらはらと涙を流した。

しばらくして、ガリユエはろう屋から出されることになった。ろう屋を出るとき、

ガリユエはジェラルル王をふり返り、

「あなた様も、きっとそこから出られる日が来るでしょう。そうしたら、ご一緒に、本当の自由を大切にして、生きてまいりましょう。」

と、言って、去って行った。

