

# 定通振会報

長野県松本筑摩高等学校

定通振興会報

平成29(2017)年

2月21日発行 第47号

## 手紙

教育振興会会長 鳥羽 雅代

今年度より、新しく委員会を立ち上げ、どうなるのか心配をしておりましたが、委員長をお願いした2名の委員長、教養丸山さん、施設小林さんのおかげで、無事活動を終えることが出来ました。参加していただいた委員の皆様にも感謝しております。ありがとうございます。次年度もそしてこれからずっと続いていけるように願っております。やはり、保護者の皆様の努力なしでは出来ません。どうかお力をかしていただきたいと思っております。どうぞよろしく願いいたします。

高校のPTAは、小中と同じように連合会があります。筑摩高校は、中信地区連合会、長野県連合会、北信越地区連合会に入っております。28年7月8日、9日の2日間、北信越地区高等学校PTA連合会研究大会があり福井県に副会長の上川さん、生田さんと私の3名で参加して参りました。全体会、分科会、講演会があります。分科会では、4つに分かれて、分科会ごとにテーマが決まっております各高校が、輪番制により発表をします。その中で1つ、心を打たれた高校の発表がありました。石川県立田鶴浜高校の発表です。その中でも、「親から子どもへの手紙について」をムービーで流したのですが、ものすごく感動しました。中には、泣いている参加者もいました。今まで何度か研究大会に参加させていただいていますが、今までにはない感動でした。この高校は、健康福祉科と衛生看護科があり、健康福祉科は10年、衛生看護科は5年連続全員が国家試験に合格しているんです。分からなかったり、苦手なところがある場合は、時間をかけて先生が指導しているそうです。そして、試験の前に親からの手紙を子どもに渡します。それを読んだ子ども達の涙は、本当に感動しました。子どもへ手紙なんてほとんど書いたことありませんから。私も高校生の娘が小さい頃、仕事の関係で朝早かったり、夜遅くて話が出来ないときがあり、小さな白いホワイトボードを用意して、そこに書き合っていました。たわいもない「おはよう、お仕事ががんばってね」とか「おかえりなさい。お仕事おつかれさま」というまだたどたどしい字で書いてくれたのを見ると、すごくうれしかったし、癒やされました。未だにたまに娘から短いですが手紙をもらいます。もちろん返事は書きます。今はスマホでラインがありますが、やはり、手紙というのは、いくら短い文でももらえればすごくうれしいものです。ラインでは、味わえない感動があります。たまには、ペンを取ってみたいかなと思います。

## 社会性について

学校長 太田 道章

教育振興会会員の皆さまには、日頃から本校の教育活動に多大なるご理解・ご協力を賜り心より感謝申し上げます。まず今年度の振興会の活動について振り返ってみます。

8/20(土)には、保護者・生徒・職員総勢100名が集まり、環境整備事業を実施しました。剪定班・窓ふき班・壁塗り班・校外清掃班の4グループによる約1時間半の作業により、校舎内外がとてもきれいになりました。おかげさまで気持ちよくくれき野祭を迎えることが出来ました。参加していただいた保護者の皆様、たいへんありがとうございました。

8/27(土)、28(日)には、平成28年度第47回くれき野祭が開催されました。27日は雨模様のスタートとなりましたが、28日の一般公開日は曇り空ながら雨は何とか持ちこたえて、子供連れの家族など昨年より約100人多い、464人の皆さまにご来校いただきました。保護者の皆様の焼きそば店では、「昨年度の反省から少し味を濃くした。」とのことでした。当日は多くの皆様に参加していただき、楽しんでやっていただいたことが本当によかったと思います。

さて、卒業学年の進路状況についてです。定時制(午前午後・夜間)では、卒業予定者77名中、進学22名、就職21名が決定しました。通信制では、卒業予定者65名中、進学12名、就職16名が決定しました。(数字は12月末現在)進学については大学進学者が5名おり、これから1月のセンター試験を受験する生徒が4名います。また、就職については今年は9月中旬に決まった生徒も例年より多く好調でしたが、これから決めていく生徒もいるので最後まで頑張ってもらいたいと思います。

学校としては、早い段階から生徒に社会性を身に付けてもらいたいと考えて、1年生から計画的にソーシャルスキルトレーニング(SST)を実施しておりますが、1月には3年生対象に、就職した先輩の講話や「面接虎の巻」による面接練習とその評価をグループに分かれて行う学習を実施しました。1年生2年生とあいさつや聞く態度について練習してきましたが、3年生ではいよいよ来年の進路決定に結びつけるため、より実践的なコミュニケーション力の育成が課題になってくるわけです。

生徒のみなさんにとっては、時には「5年後の自分」を想像してみることが、そこから振り返って今の自分を見つめ直してみることが大切だと考えています。



## 定通教育一年生

夜間部 教頭 八角 裕之

夜間部の教頭として赴任して一年近くが経とうとしています。この間振興会会員の皆様には大変お世話になりありがとうございました。私は今回定時制勤務が初めてだったため、定通教育を肌で感じながら一から学ばせていただいた一年間でした。

来年度で日本の定通教育は70周年を迎えるようですが、その間の社会の大きな変化に伴い定時制通信制高校に求められるものも大きく変化してきました。特に年々社会環境は厳しい方向へ変化しており、生徒たちの苦労は増すばかりです。でもそんな中で、定通の生徒諸君は実にたくましく高校生活を送っているなあと感じました。日々の授業や文化祭・クラスマッチ等の学校行事での姿に触れ、部活動では中信大会と北信越大会を応援した中で、また生活体験発表大会を校内・中信・県大会と拝聴させていただきながら、本校はもちろんですが他校の生徒も含めてそれらに前向きに生き生きと取り組んでいることに感心・感動しました。そしてその活躍を支えているのが「家庭・地域・学校の輪(和)」なのだと感じています。

急激に変化する社会の中で「標準モデル」というものは存在しないようです。これなら安全、成功するというコースが存在しない。これからの若い世代は自分の働き方や生き方をその都度自分で判断し選択することを求められるでしょう。そういう『変化』に対応する力を身に付けることが大切だと思います。そんな意味での自立した生徒を育てるために、「家庭・地域・学校」がその中心に子供たちを置きつつ、更に協働していく必要性を感じます。皆で社会の状況に目を向け、一緒に語らいながら子供たちを支援していくことが必要なのではないでしょうか。これからもお世話になりますが、変わらぬご支援をよろしく願いいたします。



## 感謝です

教育振興会副会長 生田 広美

息子が入学し、1年次の時たまたま鳥羽会長の娘さんと同じクラスになり、そのときクラス役員を受けたよしみで2年次振興会副会長を引き受けさせて頂きました。

総会で副会長の参加行事を知った時は、「私に務まるか？」と不安でしたが、今年からは各専門部ができたおかげで(少し苦手な)主に会議だけ参加だったので気持ち的には楽にやらせて頂きました。

5月に松本市で中信地区高等学校PTA連合会総会があり、翌6月には長野市で長野県高等学校PTA連合会総会がありました。そして、7月には1泊2日で福井県に行き、北信越地区高等学校PTA連合会研究大会に参加させて頂きました。

どの会議も鳥羽会長、上川副会長と一緒にしたので安心して楽しく参加させて頂きました。県の中の会議は、先生方の運転で会場に行きましたが、普段なかなかゆっくと話す事のない先生方とも

色々とお話もでき、とても良い時間を過ごせました。

夏のはじめまでは毎月会議もありましたが、市内、県内、県外と色々な学校の様子を知ることが出来たり、PTA役員の方々と接することもでき、本当に勉強になりました。

高校生になるとなかなか学校の様子を知ることや保護者同志のつながりも弱くなってしまいがちだと思います。役員決めなどという私も含め皆さんきっと戸惑ってしまうと思いますが、「決して無理せず出来る範囲で」なので、機会がありましたら是非参加してみてください。筑摩高校は安心してそれが出来る学校だと感じました。

鳥羽会長、上川副会長、そして午前・午後部、夜間部、通信制の先生方、いつも協力して下さいる皆様すべてに感謝です。

## 綺麗になった校内と外回り

教育振興会施設委員長 小林 とし子

昨年度、初めて行われた「整備作業」に引き続き、本年度より、施設委員会が立ち上がり「第1回校内外環境整備」が8月20日(土)に実施されました。

作業は、天候にも恵まれ委員会準備も各担当リーダーや先生方のご協力の元、スムーズに当日を迎えることが出来ました。

参加者は昨年度より増えて、100名近い方達と共に①窓ふき(正面玄関・通信制玄関)②壁塗り(2棟・3棟西階段付近・第1職員室付近)③剪定(正面玄関前の松)④校内外清掃(ロータリー周り・駐輪場)の4班で構成されての作業となりました。

前日までの準備では、備品や配置人数の調整等で先生方にはご苦労いただきました!

築46年の校舎は、敷地も大変広く緑の木々も沢山で自然豊かな環境であるため、手入れすべき箇所も多くあります。

「お世話になっている学校に感謝の気持ちを込めて保護者と生徒と一緒に何か作業をしたらどうか!」の提案をしたのが3年前・・・窓拭きをするだけでも明るい雰囲気になって気持ちの良いものですが廊下の壁も白く塗っていただき校舎内が見違える程明るくなりました。(本年度初めての取り組みで一部ではありますが)

正面玄関は、学校の顔。これもまた茂っていた松が丁寧に剪定され清々として整いました。

駐輪場の埃やくもの巣も除かれてロータリー周りも除草され、すっきりとしました。

大勢の力って凄いですね! あっという間にキレイになりました。

保護者の皆さん、生徒の皆さん、先生方と共に雑談を交えながら2時間程ですが楽しく良い汗を流す作業となりました。私自身も貴重で有意義な体験が出来たと思っております。

校内外作業に参加いただきました皆様は心より感謝申し上げます。又来年度も学校美化にのみならず皆様のご協力をいただけましたら幸いです。



## 振興会での焼そば出店

教育振興会教養委員長 丸山 千史

子供の為に、振興会をやってもらえませんか。と昨年の入学式の日に関われ、子供に頑張ってもらいたいという願いで、私も頑張ろうと引き受けました。

文化祭での焼そばの出店は振興会では今年で3年目。昨年は言われるがままに動いていましたが、今年は責任者を任されてしまい、準備する側の大変さを学ぶ事が出来ました。

今年のくれき野祭は良い天候に恵まれ、前日準備のまま予定通り正門で行われ、昨年より準備がスムーズに出来、早めに焼そばを作り始める事が出来ました。350食という大量食材を用意した事も有り、不安をかき消す為にも早くとりかかりました。

お客様をそんなに待たせる事無く次々と焼そばを焼く親子が頼もしく、初めは10食から始め20食に増やし、息が合っていて親子で出来るなんて、くれき野祭のいいところかなと思わせました。

正門は、ジュース・ソーセージ・焼そばの売店からの、威勢のいい大きな声でいっぱい、今年の文化祭は昨年より、より良い文化祭になって盛り上がりを感じました。

また、作った焼そばを折詰めするのも、2年目・3年目と参加して頂ける方が先頭に立って、手際良く盛り付けるところが素晴らしかったです。私は1年で役員は終わると思っていましたが、卒業までということなので、私も来年は最後の年となり、楽しむ余裕が出来る様努めたいと思います。

時折、焼そばのお店には、親の所に見せる子供達。一緒に文化祭を楽しんでいる事を、心温かく感じました。本当に今年は、沢山の振興会委員とお手伝いを志願して頂いた親が多く、代わる代わる文化祭の見学も出来て、子供と同様に楽しめて良かったです。焼そば出店が成功したのも、関わって頂いた皆様・先生方のお陰です。お礼申し上げます。



## 親達も一緒に

教育振興会教養副委員長 丸山 邦子

今年度の文化祭では、保護者の焼そば販売は、教養委員会として参加することになりました。これまで先頭に立って頑張ってもらった方々に代わって、委員長を受けて下さった丸山さんと進めていくようにとのお話を頂きましたが「昨年のように盛大にできるだろうか?」と、当初はとても不安でした。

実際に文化祭に向けた活動が始まってみたら、そんなことは全く心配ありませんでした。委員の皆さんで行った準備の打ち合わせは、とても熱の入ったものでした。初参加の方も、ずっと参加してこられた方もおられましたが「せっかくやるならより良い方向をめざそう」との思いから、それぞれ知恵を出し合ってください、道具も必要なものを快く持ち寄ってくださいることになり、本当に有り難かったです。自分達では足りないところなどは、先生方にもご協力頂いて、当日までの準備はとても順調にすすみました。

当日は、朝からお天気もよく、皆さんのご協力のおかげで着々と準備が整い、思ったより少々早く開始することが出来ました。焼そばを作る方、パック詰めする方、販売する方、材料のセットや洗いものなど、細かく役割分担はしませんでした。皆さんが積極的に動いてくださり、夢中でいるうちに気づいたら完売達成!! していたように思います。

それは「自分達も一緒に文化祭を盛り上げよう!」との思いのもとに、皆さんの気持ち一つにまとまって動くことが出来たからなのだろうと思います。その思いは「頑張ってもらって高校生活を送るみんなを応援したい」さらに、「筑摩高校を応援したい」というところへつながっているのではないのでしょうか。

今年度の焼そばも成功のうちに終わることが出来ました。委員長の頑張り、参加して下さった皆さんの大活躍、先生方そして振興会役員の皆様の多大なるご協力のおかげで、無事に・にぎやかに・楽しく出来たと思います。良い経験をさせて頂き、本当にありがとうございました。できましたら来年も、そしてまたその先も、一緒に文化祭を盛り上げるお手伝いのできたらいいなあと考えております。どうか皆さんのお力をお貸し下さい。よろしく願いいたします。



## 「通信制高校」で手に入れたもの

通信制 生徒会長 山本 真美

いよいよ通信制課程での高校卒業が近づいてきました。私が筑摩高校に入学した当初の目標は、高校卒業の資格を取ることででした。しかし、今はたくさんの出会いや、思い出がいっぱいあります。

思い返せば、私が生徒会に入るきっかけは中学時代の友人に誘われたことでした。長野西高校との交流会に参加し、他校の方とも楽しい時間を過ごしました。交流会参加で生徒会に興味を持ち、そのままスタッフに加わりました。正式に生徒会役員として参加し一年間、文化祭や運動会などを経験しました。

三年の終わり頃、引き継ぎの時期になりました。話し合いの結果、私が生徒会長を引き受けることになりました。最初の生徒総会で初めて生徒の前で話したときはプレッシャーや不安がとてもありました。しかし、副会長や他の役員と協力して一つ一つの行事を行うことができました。一番の印象に残っている行事は、やはり文化祭です。通信制では今年も食堂でうどんの販売をしました。年々役員の人数が減り、一人ひとりの仕事も多く大変でしたが、うどんを完売させることが出来ました。

生徒会メンバーだけでなく、レポートのわからない所を分かるまで教えてくれた先生や地区会を盛り上げてくれた地区会長や参加者の皆さん。授業以外に話しかけてくれた仲間達と筑摩高校での出会いもたくさんありました。

卒業するのは少し寂しいですが、たくさんの思い出を抱えて次のステップへ進みたいと思います。ありがとうございました。

## 一年間を振り返って

午前午後部 サッカー部キャプテン 岡村 晃希

私は今年度、サッカー部の活動を通して多くの体験をしました。勝てるとは思っていなかった県大会で優勝し、全国大会と北信越大会に出場することが出来ました。全国大会では、ベスト16に、北信越大会では優勝という素晴らしい成績で終わることが出来ました。このような大会に出られたのも先生方の協力や最＆高な後輩のおかげだと思っています。県大会は、8人という少ない人数で臨みました。全員で力を合わせ圧勝することが出来ました。全国大会は、何とか11人を揃えて試合に臨みましたが、一回戦目から厳しい試合でした。しかし、全員が力を出し切って勝利をすることが出来ました。二回戦目は前年優勝のチームと戦い、全力を出して最後まで戦いましたが、負けてしまいました。前半は互角の試合ができていたのに後半の終了間際に点をとられ負けたとき長野県のサッカーのレベルはまだまだ低いなと思いました。北信越大会は、1人少ない10人で戦いまし

たが、全力を出し切り優勝をすることが出来ました。

私は、このメンバーと一緒にサッカーを出来たことを本当に嬉しく思います。そしてこのメンバーだからこそいい成績が残せたのだと思います。私を含め二人が卒業してしましますが、来年も是非大会に出てもらいたいと思います。結果はどうあれ頑張っってサッカー部の活動が続いてくれることを期待しています♡

## 写真の魅力と青春を教えてくれた部活

午前午後部 写真部部長 上條 夏々果

今年度は部長を務めさせていただきました。その中で学んだことは、「自分がどのように行動を起こすか」と「仲間がいるというありがたさ」でした。今年度は個人活動だけでなく、定期的に部全体での活動を計画し実行しました。部員のみんなは「楽しかった」と言ってくれ、とてもうれしく感じました。計画を立てる努力の大切さに気づくとともにこのように言ってもらえるのは部員のみんなの協力のお蔭だと感じています。私は部長という立場を経験していなかったらここまで行動を起こせなかったと思います。そして、仲間の大切さに改めて気づききっかけにもなりました。これから生活していくうえでとても大切なことを学べたので部長をやって本当に良かったと思います。

今年度は昨年度以上に全部員の技術力も上がり、多くの作品を生み出しました。結果として展示の決定や賞をいただくことが出来ました。写真を撮る時のルールを守りながらそれぞれの個性をしっかりと出し、審査員や先生方、他校の生徒の方々にも多くの好評価を頂けました。自分の作品を他人に評価してもらい、尚且つ褒めてもらえたことは部員一人ひとりにとってかけがえのない経験になったと思います。今年度卒業する部員が多いのですが、この経験を活かし一人ひとり更なる高みへと挑戦してもらいたいと、私個人として思っています。

写真部を引退することが嫌になるほど楽しく活動させて頂きました。それは、部員のみなさんをはじめ、顧問の先生方やお父さん、お母さんの協力があったからだと思います。4年間支えていただきありがとうございました。これからも写真部をよろしくお願いします。



最優秀賞「矢印の先に」

# 生活体験発表

## わけ 選んだ理由

### 通信制 3年 袴田 貴之

私は、松本筑摩高校の通信制を選んで、本当に良かったと思っています。

小学四年の半ば頃から私は休みがちになりました。何があった訳でもなく、宿題が終わらない程度の事でしたので、それほど長く休む事はありませんでした。

酷くなったのは五年生の秋の事です。私は学級崩壊を経験しました。

いつからか悪口が飛び交い、先生への反発心で空気はずっとピリピリしていました。

耐え切れなかった私は、学校へ行けなくなりました。私はクラスが崩壊したのは、担任の先生の言葉や注意などが原因だと思っています。ですが今考えると、些細な事でも注意したのは、クラスを思っただ事だったと思います。その気持ちに比べ、今は強く後悔しています。

それからというもの大きな変化はなく、中学の三年間は、本教室とは別の教室へ通いましたが休みが多く、先生方に向けた迷惑は計り知れません。

進路に悩んだ末、選んだのが松本筑摩高校の通信制でした。

入学説明で「レポートは難しい」とか「内容も濃くて、中学校からは大変」と言われ、不安でしたが、「君なら大丈夫だろう」とも言われて覚悟を決めました。

入学してすぐはとても大変でした。レポートは分からない所ばかりで、教科書を見ながら埋めても理解ができず、内容が掴めませんでしたので、面接はできるだけ出席しました。

話すのが苦手だった私ですが、当初から生徒会に興味がありました。

通信制だけでも、レポートの提出などを教えてくれるプチスクーリング、運動会、生活体験発表会、定通が協力して行う文化祭など、多くの活動をしている事に驚きました。

生徒会に入ろうと決心したのは、一年生の冬に顧問の先生から受けた説明と、一人の先輩からの「無理はしなくていいよ」という言葉からでした。

二年生の時から書記として参加する事になり、並行して安曇地区会長も務めました。

通信制にある、住む地域で区分される「地区会」では、地区ごと毎年、歓迎会やクリスマス会などを催して、互いの親睦を深めます。文化祭では各々の地区が決めたテーマで地域の事を学び、プレゼンをします。

歓迎会には沢山集まりましたが、研究発表では片手ほどに減ってしまい、私には無理だったのでは、と頭を抱えさせられました。

しかし、体験させてくれた先生方、参加してく

れた皆さんに、本当に感謝しています。

今でこそ人前で話す事ができますが、入学した頃の私では想像が付きません。

六月末からはバイトも始め、私が私でないのではないかと、成長を感じている今日この頃です。

松本筑摩高校の通信制を選んで、今、本当に良かったと思います。逃げる事を覚えた私が、堂々と立ち向かえるようになったのは、ここでの様々な体験のおかげだと思っています。

卒業はまだ先ですが、将来を見据えて、支えてくれる家族に感謝しながら、選んだ道を後悔しないよう頑張っていきたいと思っています。

## 出会い

### 通信制 4年 増澤 裕太

自分は小学校四年生の時に、いじめから不登校になり、家に引きこもっていました。気持ちが落ち着かず、いらいらして、家の物を壊したり、母に暴力をふるってしまったこともありました。中学時代も学校に行けず、不登校の子どもたちが集まるフリースクールに通っていました。ここでは、仲間とのふれあいや自然体験、農業体験など、学校では教わらない貴重な体験ができました。中学の卒業時、小・中学校にまともに行けなかった自分が高校を続けていけるのか、とても不安でした。でも、「高校に通いたい」との思いから、数々の高校から筑摩高校の通信制に決めました。

面接試験に行った時、面接の先生が「高校を卒業するには通信制が一番難しい。あなたは四年間この学校で学び、卒業する覚悟がありますか？何年かかっても卒業してください。」と言ってくれたことが今でも心に残っています。この言葉のおかげで、学校を途中で辞めずに登校し続けることが出来ているのだと思います。

高校生活が始まり次第に学校生活に慣れて、授業やレポートを順調にこなすことができました。学校での友達や担任の先生、他の先生たちとも交流が深まっていき、自分の世界が少しずつ広がっていきました。

ある日のことです。先生から「生徒会のメンバーになってみないか」と声をかけられました。小学校以来、学校のことにこれまで全然携わってこなかった自分がそんな役をこなせるのかと迷いました。初めて文化祭に参加し、開祭式のオープニングでの劇やアーチを設計しつくりあげた達成感を味わうことができました。

しかし、三年生の頃、母の病気などで自分も体調を崩してしまったことから、すべてにやる気がなくなり、学校にも行けず授業の単位を全部落としてしまいました。一年間休学しました。地元にいるのも嫌になり、旅に出かけました。

知多半島の海岸に座っていると、ひげもそらず、風呂にも入っていないむさ苦しい自分に「私で良かったら君の悩みを話してごらん。」と声をかけてきたおじさんがいました。

「君はこれから嫁さんをもらい、家庭を持って子どもたちを育てていかなければならない。だから、高校を卒業しなくてははいけない。君が幸せになるためだ。君なら絶対やれる。」と言ってくれました。その時の真剣なひとみを見て涙が止まりませんでした。やる気をなくしていた自分に対して悔しく、怒りがこみ上げ、「戻ってやり直さなければ」と決意しました。四月からもう一度三学年をやり直すことにしました。自分のやりたいことをやってみようと思い、初めてのアルバイトや趣味にも挑戦しました。旅から戻ると同時に母が入院し父と二人になり、父と音楽を聴きにいくこともあれば、地元の温泉にもよく一緒にでかけ父との絆も深めることができました。

母が入院したことで自分自身、少しは自立ができたのかなと感じています。今母は無事に退院でき、家族関係も少しずつ良くなっています。

今年が自分にとって最後の高校生活になります。今、自分は二つの抱負を持っています。一つは、卒業まで生徒会の仕事を精一杯やっていくこと、もう一つは、卒業したら私は自動車整備関係の専門学校に通おうと思います。そして、車関係の仕事につくつもりです。

過去の辛い思いや経験を乗り越えて、新たな一歩を踏み出します。休んでいた一年間は無駄ではなく、それがあったからこそ、ここに立っています。

皆さんに伝えたいことがあります。それはどんなに辛く、歯がゆく、自信がなくなったとしても、自分の変わりたいという気持ちさえあれば、未来は必ず変えることができるということです。

## じぶんさがし

### 夜間部 3年 鳥羽 雅之

私がこの学校に編入してからまだ間もない日。夜間部を含めた定時制、通信制の学校で生活体験発表会というのがあると知った。編入した私を温かく迎え入れてくれたお兄さんとお姉さんに感謝の気持ちを伝えたくて、テーマからずれないように自分の生活体験とつなげて発表した。つまり動機は、大勢の前で先輩たちに感謝を伝えたかったことだ。自分としては本文はおまけみたいなもの。でも間違ったことは書いてないつもりだ。書いているうちに自分の心の死角にも気づいて本当のじぶんを見つけるのにまた一歩

進んだ。

発表した内容はこうだった。「私は子どものときから、他人の言動にイライラしたり、感動したりすると、自分の中でその気持ちが直接私の機嫌に反映する。つまり私の機嫌は他人の言動で作られている。そのときから、自分と他人の心に興味を持った。心理学を勉強しはじめてから、イライラして人や物、自分に当たるような私ではなくなった。「他人に感じる不快感や苛立ちは本当の自分を教えてくれる。」これはスイス出身のユングという心理学者の言葉だ。

この言葉を知ってから、私はゴミを拾った。この言葉の意味を完全には理解できていないし、小さなことかもしれないけれど、街や駅はきれいなほうがいいだろう。それに気づいた私は、他人の捨てたゴミを見てイライラしたとき、自分が少しの手間をかけて、そのゴミを拾って捨てることのできたときにイライラをなくすことができる。こう思い始めたときに、血液型性格診断で自分にはないと思っていた「他人のために労力をいとわない」ということが自分にもあるかもしれない。そう思えた。

さらに、「これが私ではなく、こうなる私」を意識して心理学を勉強するようになった。私は集団生活や団体行動が苦手な、特に学校での生活と大人数が嫌い。周りにどう溶け込んだらいいかわからないし、どう自分の意見を言ったらいいかわからない。そんな私は集団の中で浮く。でも今はそうでもない。改善することは案外簡単だった。まずは第一印象が大切。明るく挨拶。次に、過去に私が不快に感じた言動は避ける。そのかわり、他人のいいところをこっそり自分のものにする。自分から輪に入っていくというよりは、自分が輪を作るイメージで意見が合わない人とも積極的に関わることを意識している。それがあざといと感じる人もいるけれど、自分としては本当に仲がいい友達は一人居てもいてくれれば十分だから気にしないつもり。そんな気持ちでこの学校に編入した。」

発表が始まって割とドキドキしていたけれど、客席の後ろの方でみんながニコニコしているのを見て力が抜けて、フラットな気持ちで発表した。発表会が終わってみんなのところに戻る。また普通な生活。それすら私にとってありがたい事。日常で感謝を伝えるのははずかしいから、チャンスを見つけたら積極的に行事に参加することも大事だと思う。



## 悩みを乗り越えた感謝の思い

午前部 4年 小宮山 竜馬

私がここで話をするのは高校生も最後の半年になる中、進路選択など含めて人生の岐路に立っているの、自分自身の体験を振り返りながら伝えていければと思ったからです。

まず、現在の高校生活についてはこれまでで最も充実しています。それは、私を支えてくれる友達と学校自体の空気のおかげです。二つ目の理由があるとすれば、今の環境に辿り着くまでの私の体験も深く関わっているのだと感じます。

私は、生まれた時から歩行困難を抱えていました。それによって就学までの間、リハビリをして過ごすことになりました。そこで杖による歩行ができるようになり、小学校へ入学しました。入学には、高いハードルがあり再三のお願いで実現できたようです。母になぜお願いに行ったのかと聞くと「普通学級に進ませたかったから。」と言われました。その時は何も感じなかった「普通」という言葉が長い間の悩みになるとは思いもしませんでした。今から考えれば、できないことが多い中で通っていたのは、学校や友達の助けがあったからですが、当時は好きで助けてもらっているのではないという思いが強く、この心境のまま中学へ入学しました。

中学にはいくつかの学校から人が集まり知らない人が多かったので、私について説明の機会がありましたが、返って甘えているとか感謝が足りないとか批判を受けました。私は気にするより、負けてはいけなと対抗するようになりました。その時は「普通」になろうと必死でした。私が小学校、中学校と考えていた「普通」というのは病気や障害などを理由に弱い立場に置かれないということでした。助けられなければうまく動けない人よりも自分で動いて人を助けるのか、助けないのか選べる人の方が強い立場にあると感じていたのです。実際、身体障害を抱える人たちは小中学校をいじめや疎外感で退学してしまう場合も多いと聞いていたこともあって、そうなるのではないかと恐怖心もあったのです。そんな態度でいたので孤立することも多くありました。

ある時中学の担任の先生に呼ばれ人との関係は

持ちつ持たれつであるといわれました。その時は、意味が分からなかったのですがその後これを体験する出来事が起こりました。

決して良い状況ではなかったけれど私にも小学校の頃から支えてくれていた親友がいました。彼は、孤立する私を心配し担任に相談していたようです。持ちつ持たれつだと言われてしばらく経った日のこと私は親友である彼に「もう君を助けることに疲れた。自分には何も良いことがない。」と言われそれきりになってしまいました。そんなことがあって、高校入学までの間、原因を考えました。すると感情表現が足りていなかったことに気付いたのです。私は常にやってもらう側にしか、立ってないことを「普通」ではないと捉えるあまり「感謝」することまでも避けてしまっていたのです。それで、高校では感謝を常に表そうと考えて入学を迎えました。

初めは、なかなか慣れずに苦労しましたがそれよりも不思議に思いました。私はとても大変なことを頼んでいるはずなのに、皆当然のように手を貸してくれるのは、何故なんだろうと思いついてみたことがあります。すると「友達だから。」と答えてくれました。言われた時はすごく嬉しかったです。この時から普通とか普通ではないとかいうことが気にならなくなっていきました。それよりも親切に支えてくれる人に対して感謝しているだけでは足りないという思いが湧くようになりました。

私が人のために出来ることはなんだろうと考えた時、一人一人が自由に楽しく過ごせるように支えていくことではないかと感じました。その思いでホームルームの行事や生徒会などに関わっていますが、支えようと思って始めたことの中でも助けてもらうことや学ぶことが多くそれらのことにも感謝が絶えません。私のしていることが全て役立っているか分かりませんが、少しでも私と楽しんでくれる人がいるなら嬉しい限りです。

このように悩みに決着をつけることができ心に余裕が生まれた今では、社会問題研究会で以前から興味があった歴史について調べる活動を行っています。今後、大学へ進学して好きな分野である日本史を深めていく中で今よりもさらに誰かの役に立っていけるのではと感じています。そのことに気付かせてもらった高校時代の経験は私の人生の指針になっていくだろうと思います。

## 平成28年度 生活体験発表大会結果

### ① 中信高等学校 定時制通信制生徒生活体験発表大会 9月21日(水) 塩尻市レザンホール

午前部	小宮山 竜馬	最優秀賞
	「悩みを乗り越えた感謝の思い」	
通信制	増澤 裕太	優秀賞
	「出会い」	
午前部	バウティスタ イアン ネット オルテンシオ	優良賞
	「一歩を踏み出す勇氣」	
夜間部	久保田 紫	優良賞
	「私になりたい『高校生』」	
夜間部	鳥羽 雅之	優良賞
	「じぶんさがし」	
夜間部	窪田 あやね	優良賞
	「悩んだこと、身についたこと」	

通信制 山崎 孝良 優良賞  
「繋がる絆、広がる輪」

### ② 長野県高等学校 定通制生徒生活体験発表大会 10月22日(土) 箕輪町文化センター

午前部 小宮山 竜馬 審査員特別賞  
「悩みを乗り越えた感謝の思い」  
通信制 増澤 裕太 優良賞  
「出会い」

### ③ 中部地区 高等学校通信制生徒生活体験発表大会 9月24日(土) 愛知県名古屋市

通信制 袴田 貴之 優良賞  
「選んだ理由(わけ)」

# 平成28年度

## 定通体育大会結果

### 全国高等学校定時制通信制体育大会

- バスケットボール（午前午後部）  
東京・東京体育館（8月1日～4日）
- 男子 2回戦敗退
- 1回戦 121 - 24 丸亀（香川）  
2回戦 59 - 75 宮崎東（宮崎）
- サッカー（午前午後部）  
静岡・清水ナショナルトレーニングセンター他（8月5日～9日）
- 2回戦敗退
- 1回戦 5 - 4 星槎国際高知（高知）  
2回戦 0 - 2 静岡中央（静岡）
- バドミントン（午前午後部）  
神奈川・小田原アリーナ（8月17日～20日）
- 男子団体 ベスト16
- 1回戦 3 - 1 熊本  
2回戦 3 - 0 岩手  
3回戦 0 - 2 神奈川B
- 女子団体 2回戦敗退  
女子個人 小林 亜衣 3回戦敗退

### 中信定通秋季体育大会

- 松本筑摩高校（11月5日）
- バドミントン（午前午後部）
- 男子個人 中村 秀平 優勝  
女子個人 小林 亜衣 優勝
- 卓球（午前午後部）
- 男女混合 瀧野 柊人 1位

### 北信越高等学校定時制通信制総合体育大会

- 福井県福井市（10月15日～16日）
- 軟式野球（午前午後部） 優勝
- 1回戦 6 - 4 富山県選抜  
決勝 7 - 6 新潟県選抜
- バスケットボール（午前午後部） 5位
- 男子
- バドミントン（午前午後部）
- 男子個人 中村 秀平 1回戦敗退  
女子個人 小林 亜衣 2回戦敗退  
齋藤 晴奈 2回戦敗退
- サッカー（午前午後部） 優勝
- リーグ戦 2 - 1 新潟県選抜  
2 - 1 福井県選抜



## 文化部活動成果

- 写真部（午前午後部）
- 長野県高等学校 春のチャレンジコンテスト**（4月30日）
- 上級生部門 上條 夏々果「矢印の先に」最優秀賞  
下級生部門 金山 祐典「孤独な建物」県高ノミネート
- 中信地区写真展**（6月12日）  
県高ノミネート 深井 なつみ「明るい世界の裏に」
- 第23回長野県高等学校写真展 展示決定作品**
- 上條 夏々果「高さへの好奇心」特別賞  
柴田 百合「ゲーム疲れちゃった」「粘土の華」  
中村 秀平「クライマックス」  
折野 百香「こんにちは」  
坂楨 晏佳「どっちにしよう」  
金山 祐典「光と影」
- 美術部（午前午後部）
- 第38回長野県高等学校芸術展** 入選  
上條 綾「shine」
- マンガ・イラスト部（夜間部）
- NAGANOデザインフェスタ3rdエコバッグデザイン**  
久保田 紫 佳作



明るい世界の裏に



孤独な建物



高さへの好奇心