


校訓	友 勤 自 愛 勉 治	 令和7年度 東中だより 第15号	発行日	令和8年3月9日
教育目標	多様化の時代を生きる 心身ともにたくましい生徒の育成		発行者	伊丹市立東中学校 校長 前田 徳三

【卒業式を目前にして】

3月は、「旅立ちの季節」です。大切な人や場所との“別れ”を乗り越える試練の時でもあります。けれど、「またいつか」と言って、笑顔で手を振って別れましょう。これまで、紡いだ絆やともに過ごした時間は、これからもみなさんの心の中に生き続け、ずっとあなたたちを支えてくれるでしょう。



卒業生は、これから先、地震、台風などの自然災害や、コロナなどの感染症、学業や仕事上のことなど、様々な試練や困難に出会ったり、行き詰まったりして、悩むことがあるかもしれません。しかし、苦難や困難に出くわした時、自分がどう振る舞うかで人生が決まります。今は、不確定要素の多い時代で、何が起こっても不思議ではありません。諦めず、腐らず、できることを探し求めてください。続けているかぎり、どこかで必ず明るい光を見いだせると信じて歩んでください。そして、東中学校のみなさんの中から、千年の歴史に名を残す千秋の人が出てくれることを期待しています。

では、苦難や困難に遭遇しても負けない強い心を持つにはどうすればよいでしょうか。スポーツの世界では、強靱な肉体はもちろんのこと、揺るがないメンタルがなければ、結果を残すことができません。強い身体を作るために、アスリートは筋肉に負荷をかけてトレーニングをします。心の鍛え方も同じで、苦難になった時に備えて、心の筋トレが必要です。

よくスポーツ選手が、試合前のインタビューで「調子はどうですか」などという質問をされ、「これまでやってきたことを出すだけです」などと答えています。よくあるやりとりですが、それは、誰にも負けない練習をしてきたからこそ、答えられる回答だと思えます。この頑張りが「根っこ」にあります。



そういう選手は、誰も見ていない早朝でも、何キロも走り込んだり、自分をごまかさずにやり続けたりして、自分という「根っこ」を太くしてきたはずで、「流した汗は嘘をつかない」「努力は裏切らない」という言葉を信じています。そして、ブレない「根っこ」を太くして伸ばしていけば、その強さはいつしか自分だけでなく、他の人も支えることができるようになります。

数千メートル級の山岳や、南極・北極などの氷に囲まれた世界、ジャングルなどの極地探検家である C・W・ニコルさんは、「人間が生き抜くことがとても困難な南極などの極地で、どういうタイプの人間が一番辛抱強く、最後まで自分を見失わずに耐え抜けるか」について、次のように述べています。「必ずしも強靱な体を持つものではない。それは、極寒の地にあっても、身だしなみを整え、顔を合わせると『おはよう』と挨拶ができたり、食べるときには『いただきます』と言えたり、いわゆる社会的マナーをしっかりと身につけた人が意外にしぶとく、強く、厳しい生活環境のなかで最後まで弱音を吐かない」そうです。過酷な環境や状況にあっても、礼節を守り、今なすべきことをきちんと実行している人、基本的なことを黙々と実行・実践できる人こそが、本当に「強く」「しぶとく弱音を吐かない」「言い訳しない」人物だと言います。



常日頃は、穏やかで優しく、礼儀正しく、自制して、内面に豊かで精神的な貯えのある人こそ、いざというときに大気迫を発揮できるものだと思います。

ただ、大きな負荷を一人で耐えてしまわないように、時には回避することも必要だと思います。どんなに強い人でも頼れる人がいなければ、心が折れてしまいます。一人で解決できることは、現在の社会にはもうほとんどないとも言われています。自分の不安なことや悩んでいることを相談することは強さの証であります。誰かに話をすることや、話ができそうな人が周りにいない時は、そういう人を探すことから始めてはどうでしょうか。

さまざまな苦難な出来事や経験を乗り越えたら、その心の強さや忍耐力、共感力、他人に対する優しさ、自立心、自信などに目を向けてください。そうして人は成長していきます。



「冬来たりなば春遠からじ」(日本)、「ノー・レイン ノー・レイン ボー (雨が降らなければ、虹はでない)」(ハワイ)。辛いことの後には、きっと幸せがやってくるという意味です。

何か困った時、相談したい時、嬉しいことがあったときなど、東中学校を訪問してください。待っています。「東中学校、ここがみなさんの心のふるさと」です。第78期卒業生 がんばれ！！

【伊丹市立東中学校 第78回卒業証書授与式について】

日時 令和8年3月16日(月) 午前9時30分～

場所 本校体育館

その他 保護者のご来校は8時40分以降にお願いします。ご入場は、8時50分からとなります。入場前に受付にて、名簿のチェックをお願いします。また、お車でのご来校はお控えください。