



武 一 中

令和 8 年 7 月 17 日
武蔵野市立第一中学校
学校だより R8-8 号

[URL:https://dai1-jh.musashino-city.ed.jp/](https://dai1-jh.musashino-city.ed.jp/)

夏休みと芋虫

校 長 中嶋 建一郎

明日から始まる夏休みは 40 日間あります。この夏休みは、1 学期と 2 学期の間にあるクッションのような存在です。1 学期に頑張った疲れを癒すための衝撃を吸収するような役割と 2 学期にまた頑張るための力を貯めるバネのような役割があります。夏休みは、1 学期の終わりを 2 学期の始めにつなげる役目があるのです。

そう考えると、まずは休むことが大切です。体と心を休めましょう。私は体を休めるには睡眠が大切だと思っているので、普段以上に十分な睡眠をとろうと思います。また、心を休めるのには、体を休めることと反対になってしまうかもしれませんが、普段あまりできていない適度な運動をしようと思います。運動は気持ちをリラックスさせてくれます。そして、時間を忘れて、好きなことに没頭することも。読書、音楽、映画を楽しみたいと思います。

次に力を貯める方法ですが、私が考えているのは、これまであまり経験していないことにチャレンジしてみることです。チャレンジして失敗して、他の方法を探ったり、自分の新たな面を知ったりするのです。例えば、読書だったらあまり読まないジャンルに挑戦する、普段会っていない人と会ってみる、見知らぬ土地に行ってみるなどです。新たな刺激がやる気を引き起こしてくれると信じています。

あなたは、どんな夏休みにしますか。

数日前に読んだ新聞の社説に夏休み前の子供たちに伝えたい言葉として紹介されていました。

「芋虫がこの世の終わりだと思った瞬間、それは蝶になったのです」

私は、この言葉を初めて知りました。この言葉、芋虫にとっては、暗くて狭いサナギの中で「もう終わりだ」と絶望している瞬間こそが、実は大空へ飛び立つための劇的な変革期だった、ということを表しています。「絶望」と「変革」は表裏一体なんですね。外から見ていると、または、時間が過ぎてみると「変革」だったと分かるのですが、自分がその中にあるとなかなか分からないものです。

人生で行き詰まりを感じたり、自分が望まない変化の中にいたりするとき、私たちはつい「もうダメだ」と思ってしまいがちです。しかし、視点を少し変えてみると、それは全く新しい自分に生まれ変わるための「羽化の準備」なのかもしれません。この言葉は、あと少しの間、我慢しよう、頑張ってみようと思わせてくれます。

もし今、何か大きな変化や苦しい場面に直面しているなら、またはこれからそんな場面に遭遇した時に、この言葉が少しでも心を軽くするヒントになれば良いなと思います。紹介しました。

視点により世界の見え方も変わります。

一中生の活躍

★水泳部

全国大会出場!! 2年 藤原 彩路
第78回 東京都中学校選手権水泳競技大会
女子400m個人メドレー第2位 4:59.39
女子200m個人メドレー第3位 2:19.86

応援しています!!



★一小夏まつり ボランティア



じゃんけんゲーム・スーパーボールすくい・盆踊り景品配りを担当

1年生

土井 一成
中村 佳嗣
坂下 幹汰
荒井 友佑
小原 舞姫
近藤 ひな
平良 歩



2年生

船木 晴登
清水 航風
泉 直輝
木島 圭偉
佐藤 悠
森田 有美
富沢 心都葉
川岸 来翠
高橋 凜子

暑い中、みんな積極的に頑張りました。児童の誘導、じゃんけん、お菓子渡しなど児童もとても楽しそうでした。ボランティアのあとはお祭りを楽しみました。