平成22年1月1日
1月号
発行・編集
岡崎市教育委員会

今月の紙面

教育随想 …… 1
三菱自動車工業株式会社
執行役員　名古屋製作所長
大山　安夫氏
この人に聞く …… 2
おかざき観光ガイドの会
会長
野崎　久治氏
羅針盤 …… 2
学校図書館指導員
浅井　圭子
ふれあい …… 3
六ツ美北中　内山彩由実
特　集 …… 4
受け継がれてきた日本の心
岡崎市小中学校書き初め展
お知らせ …… 6
フォト・ヒストリー … 8
一台のタイプライター
（昭和29年）

教育随想

熱い心と改善

三菱自動車工業株式会社
執行役員　名古屋製作所長
大山　安夫　氏

私どもの工場では「教員民間企業研修」で、毎年数名の先生方を受け入れさせていただいております。研修での懇談会で、先生方が授業の準備に腐心され、わかりやすい教え方をと、日々改善に取り組んでおられる話を幾度となく拝聴しました。解決すべき課題は、教育と生産の現場で異なるものの、解決に向けてのプロセスは、私どもの改善活動と同じで、熱心な取り組みに、思わず声援を送りたくなります。

小生が学童だったころを追憶すると、教えを請うた先生方の印象深い幾つかのシーンが浮かんできます。小学五年生のとき、元気のいい仲間が大喧嘩（おおげんか）をしました。いつまでも収まりがつかないでいると、先生が来られ、驚いたことには「喧嘩を続けなさい」と、命じられました。双方が疲れ果てたところで、「いい加減にせんか」の一喝で見事に収拾されました。

また、小学三年生の国語の授業では、長文の指示語の指す意味について児童に考えさせることに多くの時間を使われ、中学二年生の理科の試験では、複数の物理プロセスから答えを導き出さねばならない難問題で、多くの生徒が四苦八苦。これらの思い出は、子供たちに物事の本質をわかってほしい、自ら考えてほしいという先生の愛情が込められていたと思います。とにかく、遊びたい一心で、授業や宿題は片付け仕事としていた当時の小生には理解できるものではありませんでしたが、歳を重ねていって、漸（ようや）く理解できたのであります。

情報化時代の今日では、教育現場も当時に比べ格段に複雑多岐な問題があると思われますが、先生の温かい心がある限り、子供たちに必ず伝わると信じます。先生方の弛（たゆ）まぬ努力と改善をお願いする次第です。

（おおやま　やすお）

ふるさとシリーズ
この人に聞く

岡崎にまたお越しください

おかざき観光ガイドの会　会長
野崎　久治　氏

「『岡崎ってどんなところですか』という質問が一番難しいのです。緑の多い町でもあり、歴史的な町でもあり、文化の薫る町でもあります。岡崎の良さをお越しくださった方々に分かりやすくお伝えすることができるよう、日々勉強です。」

そう言って、穏やかにほほえむ野崎さん。岡崎公園内のガイド詰所でお話を伺った。昨年からおかざき観光ガイドの会、四代目会長となり、現在、四十五名の会員と共に、ボランティアで岡崎公園や市内の観光ガイドをしている。

観光ガイドとなったきっかけは十一年前。定年退職された後、何気なく読んでいた市政だよりで「観光ふるさと講座」開催を知る。

「もともと歴史が好きで、時間もあったので講座に参加してみました。講座のまとめとして岡崎公園に連れて来られ、いきなりガイドをするように言われたときは驚きました。しかし、そのときに自分の話を真剣に聞いてくださった方がおられ、現在までこの活動を続けていくことになりました。」

年齢の高い会員が多いため、会員たちが無理なく健康で働けるように気を配るという。また、基本的には岡崎公園内の案内が活動の中心であるが、要望があれば、市内の寺や神社を案内することもあるとのこと。事前に資料や文献を読み込み、予習をして臨むが、歴史に詳しい人々が多数訪れることがあり、その際にはさすがに緊張するそうだ。

ほかにも、岡崎市観光協会と連絡を取り合い、依頼された活動への協力もしている。

仕事のやりがいをお聞きした。

「県外からお越しになった方々と話ができることです。その地域ならではの歴史の話をお聞きし、知識が増えていくことはうれしいものです。そして何より、観光案内をさせていただいた方が、『また来たいなあ』と言ってくださることが一番です。岡崎に興味をもち、またお越しいただけることこそが、わたしたちの一番のおもてなしですから。」

今後の活動目標を尋ねると、

「ガイドの研修会を重ね、一人一人の観光案内の力を高めていきたいと考えています。また、体の不自由な方や高齢者向けの資料の充実も図っていきたいです。」

と、瞳を輝かせて答えられた。

一つ一つの言葉から、野崎さんの仕事に対する真摯（しんし）な姿勢と、人を大切にされる人柄が伝わってきた。

最後に、岡崎の子供たちへのメッセージをいただいた。

「進んでいろいろな人に会い、多くのことに気づき、発見していってください。また、ふるさと岡崎のこともよく学び、よく知ってください。」

終始控え目に話される中にも、岡崎への熱い思いがじんわりと伝わってきた。

（氏　　名　のざき　きゅうじ
生年月日　昭和十三年四月二十八日
住　　所　岡崎市牧御堂町）

羅針盤

絵本を通して心の交流を

学校図書館指導員　**浅井　圭子**

「今日もお話の世界に入りましょう」と言って、担任のA先生が絵本『きょだいな　きょだいな』（福音館書店）を子供たちの前に出した。何人かの子供が「その本知ってる」と自慢げに叫ぶ。A先生の「お約束あったよね」の一言で、本の内容を口走ることなく、ぐっとこらえる。本を知らない子の楽しみを取らないように、クラスの中に温かい空気が流れる。今度は『きょだいな　きょだいな』の大型絵本が出てきた。どの子も大型絵本を目にするのは初めてで、「でかい」「小さいのと比べてよ」と大騒ぎになった。子供たちは、読み聞かせを聞く気満々であった。絵本からは次々に、ピアノ、石けん、電話など巨大な物が飛び出す。ペー

一つの出会い

六ツ美北中
内山彩由実

「私は白血病なんです。」

これは、A子が私と交わした初めての言葉。今でも、私をまっすぐに見つめたA子の大きな瞳を思い出す。一年生の二学期がスタートすると、A子の欠席や遅刻が目立つようになった。担任が家庭訪問をしても、A子に会えない日々が続いていた。

A子は小学六年生のときに、岡崎にいる父の下に兄、弟と三人で九州から転校してきた。九州では豊かな自然の中で祖母、母と暮らしていた。何の事情も知らされず、突然大好きな祖母や母と別れ、転校してきたA子。どれほど心細く不安であったことか。担任から聞くA子の生い立ちに胸が痛んだ。そんなある日、遅刻してきたA子に、保健室の前で偶然出会えた。

「大丈夫なの。ずっと心配していたんだよ。体調が悪いの。何かあったら言ってね。」

そう声をかけた途端、涙をためたA子のあの言葉が鋭く返ってきた。

「白血病だと思うなんて、すごく不安だよね。心配だよね。これからどうしたら元気になっていけるか、一緒に考えていこうよ。」

と伝えると、小さくうなずいた。

その日以来、少しずつA子が保健室に登校して来るようになった。夜勤の父に代わり料理や洗濯、家事の一切をA子はきりもりし、支援の必要な障がいのある弟の世話も懸命にしていた。しかし、慣れない生活の中でA子の体は悲鳴をあげていた。歯を磨くたびに出血、立ち上がっただけで起きる立ちくらみに激しい頭痛。だれにも相談できないA子は、自分が白血病だと思い込んでしまっていた。その不安を取り除くために、A子と一緒に校医さんを訪れた。

「軽い貧血症状だから大丈夫。」

校医さんの言葉に、A子の表情は安堵感にあふれていた。

その日からA子は、日を追うごとに明るさと笑顔、元気を取り戻し、保健室での会話も弾んできた。

「先生、ボタンつけってどうやったら丈夫につくの。」

「アイロンがけが、いつも上手にできないよ。」

保健室にいるときはボタンつけの練習をしたり、アイロンがけの練習をしたり、時には貧血解消の料理を一緒に作ったりした。髪を切って女の子らしくしたいというA子のささやかな願いをお父さんに聞いていただき、人生初の美容院へも行った。きれいに髪を切りそろえたA子の笑顔には、自分が重い病気ではないかと悩んでいたころの暗い影は全く消えていた。三年生に進級し、目標をもったA子は見事志望校に合格した。

毎年届くA子の年賀状。そこには、自分の未来に向けての希望にあふれた文が並ぶ。これからも、ずっとA子の成長を見守っていきたい。

ジをめくるごとに繰り返されるリズミカルなフレーズに合わせて、子供たちは自然に声を出した。絵本を通して、担任と子供の心が見事にキャッチボールをしていた。

読み聞かせは、ただ読んでいるだけでは単調になる。読書活動を基にした表現活動を設定すると、読書が一層充実する。A先生は、大きくしたいものを描くという表現活動を取り入れた。ダイヤモンド、虹、ケーキと、大きくしたい物を描いていく。その中で、B君はA先生を描いた。絵の発表のとき、「先生を大きくして何してもらいたいの」と聞かれ、「おんぶしてもらいたい」と、恥ずかしそうに答えた。授業後、B君の願いを叶え、おんぶをしてあげたA先生。本を通して、担任の先生と子供の心の温かい交流を見ることができた。

この小学校では、図書館はプレハブだが、館内は美しく整えられ、本好きな子供が多い。校長室もミニ図書館となり、本が貸し出されている。訪問当日も、『かいけつゾロリ』（ポプラ社）を校長室から借り、満面に笑みを浮かべる子供の姿を見ることができた。校長先生はじめ、全職員で読書指導に取り組む学校の子供たちは、やはり生き生きしていた。

受け継がれてきた日本の心

岡崎市小中学校書き初め展

▲ 校内書き初め大会の様子（六ツ美西部小）

平成二十二年一月十四日、改修し新しくなった市立美術館で、本年度も岡崎市小中学校書き初め展が開催される。

岡崎市で、書き初め展が始まったのは、昭和三十二年度のことである。しかし、「第一回」と銘打って始まったのではなく、十回を過ぎたころにさかのぼって数えたのだと、岡崎市現職研修委員会国語（書写）部編集の「書き初め展五十年の歴史」にある。当時の新聞記事には、梅園小や羽根小での学校ごとの書き初め展の開催が記載されている。昭和三十五年度、開催地は「康生通り西たつき百貨店二階」になる。当時は市内の二十一校ある小学校のうち、十二校が参加するのみであった。

その後、書き初め展はますます盛大になっていく。展示会場で、各校代表者による席上揮毫（きごう）を実施したり、奨励賞を設けたりと、様々な工夫が重ねられるうちに、参加校も増え、現在では市内全ての小中学校と聾学校の七十二校が作品を出品している。

課題も変遷した。初期は小学校低学年も毛筆課題であったが、昭和三十九年度からは、硬筆が導入される。課題文字は、郷土の偉人に関するものや、新幹線開通や学制百周年など、時代を反映したものが数多く見られた。

今の子供たちは、パソコンのキーボードやリモコンの操作には堪能（たんのう）である。一方、正しく鉛筆を持ったり、姿勢よく筆を走らせたりすることが苦手な子が増えている。心を落ち着かせ、一画一画集中して文字を書くことは日本の学習の伝統である。そうして書かれたぬくもりのある文字は、日本の文化そのものである。

清々しい新年、未来を担う子供たちに、書き初め展を通して日本の心を伝えていきたい。

書き初め展の歴史

◎昭和三十二年度（第一回）
◎昭和三十五年度（第四回）
　たつき百貨店二階で開催
◎昭和四十二年度（第十一回）
　城北会館で開催
◎昭和四十七年度（第十六回）
　開館した市立美術館で開催
◎平成三年度（第三十五回記念展）
　席上揮毫・表彰式開始
◎平成十八年度（第五十回記念展）
　特別企画として、代表者による過去の課題文字の書き初め展も実施
◎平成二十年度（第五十二回）
　市立美術館耐震工事のため岡崎市図書館交流プラザで開催
◎平成二十一年度（第五十三回）
　再び市立美術館で開催予定

▲ 岡崎市小中学校書き初め展の飾りつけ

中日新聞昭和36年1月21日掲載
中日新聞社許諾済

課題文字の変遷

昭和三十四年度以前は、小学校三年生までは課題がなかった。中学校では昭和三十九年度までは漢詩の課題があり、行書もあった。小学校低学年では、五十七年度まで分かち書きが用いられていた。また、昭和四十七年度までは、課題が選択できる学年もあった。

課題文字には、世相を反映したものも多い。例えば、昭和四十四年は、アポロ十一号が月面着陸を果たした年である。そのため、課題文字にも「月を歩く」などの言葉が見られる。書き初め大会に向けて何度となく練習を重ねる文字である。書写の技能を高めたいという願いと共に、子供たちの心に訴えかける言葉を使おうという思いが感じ取れる。

	昭和三十五年度	昭和四十四年度	平成二十一年度
小一	うし	ゆきが…	あきちで…
小二	あさひ	お正月の…	教室…
小三	ゆきの山	㊛…お正月 正月の朝…	あいさつ
小四	春の小川 光る天地	月を歩く 明るい心	信じる心
小五	少年大志 文化日本	心に太陽 山水の美	竹馬の友
小六	洋上の初日 世界平和	天地一新 月世界の旅	伝統文化
中一	初光大海原 春光満天地	平和な新春 人類立月面	命の輝き
中二	東天雲の海 山晴春草発	東天五色雲 人生感意気	夢を語る
中三	春月紅桜一枝 少年易老学難成 一寸光陰不可軽	春山草木新 正気満天地	学而時習之

書き初め展の様子

▲ 第35回記念書き初め展特別企画。「席上揮毫」の様子

▲ 親子で来場し、作品の感想を交わす。昔から変わらない心温まる風景

▲ 平成二十年度表彰式。誇らしげに賞状を受け取る生徒

平成二十年度入賞者の感想

校内書き初め大会では、練習で上手く書けたところや書けなかったところを振り返りながら、自分の納得のいく最高の字を書こうと心がけて書きます。市書き初め展で他の学校の作品を見ると、新たな意欲がわいてきます。

（井田小　六年）

書き初め展の入選を目指して、毎年、十一月から課題の字を何度も練習します。ひらがなは、バランスをとるのが難しく、苦労しました。しかし、選ばれたときの喜びは格別です。私は、これからも習字を続けていきたいと思います。

（六ツ美中　三年）

運営に携わって

岡崎市小中学校書き初め展は、日本の伝統文化を象徴する行事だと思います。

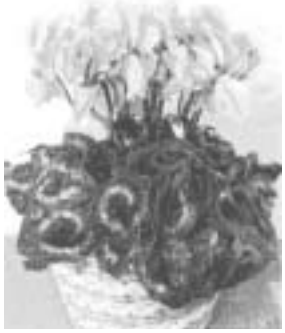
あくまでも日々の書写の授業から生まれる作品の発表の場ですが、授業や書き初めの時間が十分にとれない学校もあり、作品のレベル低下や、指導者間の温度差を感じるときもありました。しかし、最近、改めて毛筆の時間を見直す動きがみられるようになり、うれしく思っています。

先生の中には、書写指導に苦手意識をもたれている方もいるようです。しかし、校内で互いの指導を見合ったり、子供たちの気付きから授業を組み立てたり、穂先の動きの分かるプリントを作ったりと工夫をすれば、子供たちの文字を見る目は育ちます。ＩＴ化の時代だからこそ、ぬくもりのある毛筆、手書きの文字の良さを、伝えていく必要があると思います。

前書写指導員　高橋由美子先生

▲ 教科・領域基礎研修会で指導方法を紹介

お知らせ



● 教育最新情報

○教育相談センターオープン

平成二十二年一月四日、教育相談センターが、旧竜美丘検診センターの跡地(竜美北二丁目六番地一)に開所する。

これまで教育研究所（明大寺本町）のそよかぜ相談室で受け付けていた教育相談や上衣文町のハートピア岡崎（適応指導教室）で対応していた不登校に関する相談は、今後、教育相談センターで行うことになる。

これにより、不登校相談と適応指導が一体化することになり、不登校で悩んでいる児童生徒や保護者の心の拠り所になることが期待できる。

また、子供だけでなく、家庭や教師等の抱える教育に関する様々な相談にも応じ、健全で明るい学校づくりを支援していく。

各学校の相談機能はもとより、教育相談センターの利用により、保護者と学校が一体となって、子供たちの健やかな成長がいっそう円滑に進められることを期待する。

◆教育相談

市内の公立小中学校の児童生徒・保護者・教職員を対象に教育相談を実施する。

そよかぜ相談室（一階）

次のような相談に相談員が応じる。

・新入学児の就学相談
・発達障害のある児童生徒の教育や支援に関する相談
・学校や家庭の心配事の相談

カウンセリングルーム（三階）

不登校や心の悩みの相談に臨床心理士が応じる。

利用の方法は次のとおり。

・面接相談は、電話予約が必要。(代表☎七一―三一〇一)
・相談は無料。
・受付時間は、平日の午前九時半から午後四時半。土曜日は、午前九時半から正午まで。日曜・祝日は受付なし。

◆不登校支援

ハートピア岡崎（二階・三階）

市内公立小中学校の児童生徒を対象に実施する。

・不登校傾向にある児童生徒への相談と支援。
・不登校児童生徒に対する登校支援および自立支援。
・開所時間は、月曜日から金曜日の午前九時半から午後四時半まで。

☎（代表七一―三一〇七）

▲ 教育相談センター

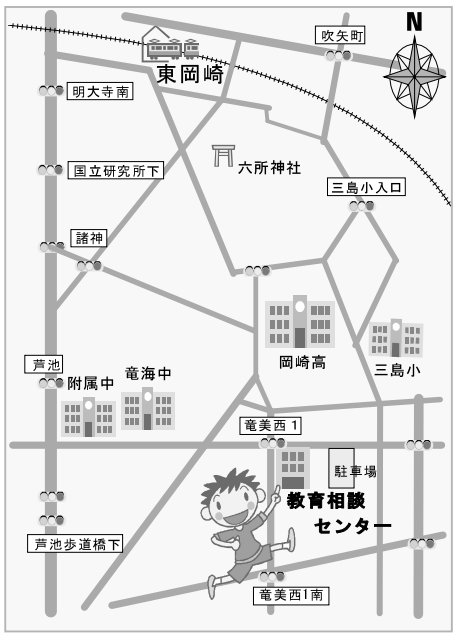
○子供の心のサインと対応

自殺が深刻な社会問題となっている。子供の自殺も、一般に考えられているよりもはるかに深刻な状況にある。中高生の二～三割が「死にたい」と思ったことがあり、一割が自傷行為をしたことがあるという調査報告もある。教師は、救いを求める子供の叫びに早期に気づくことのできる重要な立場にある。叫びを敏感にとらえ、適切な対応で、子供の命を救わなければならない。

・自殺に向かう心理傾向
「ひどい孤立感」「無価値感」「強い怒り」「心理的視野狭窄」「苦しみが永遠に続くという思い込み」がみられる。
・対応の原則「TALK」
Tell…言葉に出して心配していることを伝える。
Ask…死にたいという気持ちを、率直に尋ねる。
Listen…絶望的な気持ちを傾聴する。
Keep safe…安全を確保。

子供のもつ危険要因や直前のサインにも注意を払う必要がある。さらに、様々な問題が複雑に重なっているため、長期にわたるきめ細かな対応が必要である。ひとりで抱え込まず、チームで対応しなくてはならない。

また、『教師が知っておきたい子どもの自殺予防』（平成二十一年三月文部科学省）に目を通し、理解を深めておきたい。



▲ 教育相談センター所在地

●岡崎市教育委員

委員長　平野　有行
同職務代理者　大原　憲一
委員　櫻井　敬子
委員　畔柳美奈子
教育長　江村　力

委員長および委員長職務代理者の任期は九月三十日まで。

●表彰

◆第十二回全日本小学生女子相撲大会
五年生の部五十キロ未満級
六美北部小五年　佐野　清香

◆第二十八回愛知県中学生バレーボール新人大会
男子　優勝　矢作中学校
女子　二位　六ッ美北中学校
同　三位　矢作北中学校

◆愛知県中学生バドミントン大会
女子ダブルス
優勝　東海中　（池田・山藤）
女子シングルス
三位　東海中二年　山藤　千彩

◆第二十八回全日本小学校バンドフェスティバル
銀賞　竜美丘小学校

◆第十五回日本管楽合奏コンテスト（中学校の部B部門）
優秀賞・ヤマハ賞　竜海中学校

◆第四十九回国際理解国際協力のための全国中学生作文コンクール
日本国際連合協会会長賞
甲山中三年　鈴木　崇造
※鈴木君は三月にニューヨーク国連訪問団に参加。

◆第二十三回愛知県中学生英語弁論大会
優秀賞　葵中二年　岩崎菜々美

◆第五十回小学校作文コンクール
特選　中日新聞社賞
梅園小三年　谷口　颯汰
愛知県学校賞　梅園小学校

◆二十一年度秋フラワーブラボーコンクール（FBC）
花壇表彰　優良賞　細川小学校
優良賞　上地小学校
学校花壇設計図の部
県知事賞　形埜小学校
私たちの学校花壇を描いた絵
県教育委員会賞
形埜小六年　荻野　真衣
花と私の作文
県教育委員会賞
形埜小一年　山本　雄斗

◆第五十九回全国小中学生作文コンクール愛知県審査
優秀賞　矢作北中二年　末永　夏波

◆岡崎市小中学生作文コンクール
最優秀賞　細川小一年　中嶋晋之介
同　竜海中二年　近藤　辰哉
優秀賞　矢作東小三年　谷口真奈香
同　細川小六年　佐野　勇斗
同　矢作北中一年　西山　美沙
同　岩津中三年　齋藤　皓介

◆第四十三回愛知県教育研究論文
個人の部
最優秀賞
城北中学校教諭　山本　則夫
「学ぶ意欲を養う理科授業」
優秀賞
矢作西小学校教諭　林　尚子
「気付きの質を高める生活科の学習」
男川小学校教諭　尾崎貴美子
「食材の生命を大切にし、感謝の気持ちで食生活を送ることのできる子に」
佳作
河合中学校教諭　伊藤　真平
「自ら考え、主体的に運動に取り組む生徒の育成を目指して」
美川中学校教諭　浅井　君枝
「自他の生命を尊重し、よりよく生きようとする生徒を目指して」
共同の部
最優秀賞
美合小学校現職研修部
代表　鈴木　久夫
「自ら学び、考え、表現する美合っ子の育成」

●少年自然の家だより

○遊歩道散策と展望台

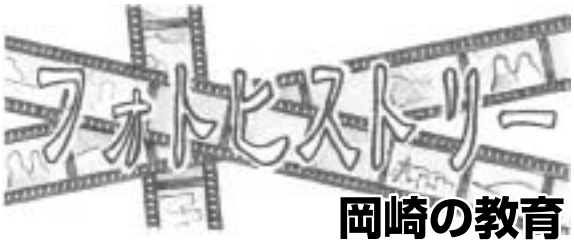
三学期を迎えたこの時期、周辺の山の木々は常緑樹の緑を除き、黄や紅、茶色の葉で彩られた錦秋の景観はなくなり、単色で寝静まったようになる。野鳥のさえずりや風にそよぐ梢（こずえ）の音、落ち葉を踏む音が気持ちを和ませてくれる。地表に目を向けると、下草が枯れ、落ち葉が分厚く積もり、落下した小枝があちらこちらに散乱している。遊歩道の脇にはイノシシの仕業と思われる掘り返した土が見られる。沢は転石があり、透きとおった沢水が流れている。夏に比べて、ずっと遠くまで山肌が見通せる。遊歩道を散策していると、まさに「少年よ、自然に還れ」の気持ちにさせてくれる。

少年自然の家は面積二一ha強、標高差一五五m、遊歩道が縦横に整備され、延八・五km以上に達する。この遊歩道は、オリエンテーリングコースや散策路となっている。また、五コースの遊歩道が集まった南西の山頂に高さ四mの木製丸太造りの展望台が建設されており、登れば南から西、北にかけて展望が開ける。来年度は、ぜひ多くの学校で遊歩道散策やオリエンテーリングを取り入れていただきたい。

○人気活動ベスト3

少年自然の家利用の小中学生に人気のある活動を紹介する。年間を通して学校の入所はあるが、ほとんどの学校は一学期と二学期に集中する。当然ながら野外での非日常的な活動に人気が高い。第一位は飯ごう炊さん、第二位はキャンプファイヤー、第三位はテント泊である。次いで、落ち葉スキーとなる。夏期の活動では、乙川でのカヌー体験が人気の活動である。

▲人気のキャンプファイヤー



一台のタイプライター

（昭和29年）

写真提供：岩津中学校

昭和二十九年、岩津中学校の校舎は、現在の岩津小学校と岩津高校との間にあり、額田郡岩津町立であった。

この写真は、部活動の一つであるタイプライター部の様子である。タイプライターは一台であり、教師個人の持ち物を使っていたと思われる。タイプライターを操作している生徒以外は、ボードに描かれているキーの絵を使い、操作の練習をしている。

パソコン教室に、パソコンが一人一台ある今の教育環境とは比較にならないが、当時としては、この活動は画期的であったといえる。

・カット　東海中　深津勝巳

オアシス

「大きくなったね」「また来るよ」。

親と一緒に里帰りをした子供たちは、こんな言葉を交わしながら正月を過ごしたことだろう。

冬休みが終わり、今度は教室という「里」に子供たちが帰ってくる。今日から始まるさまざまな経験を通して、次の里帰りまでに更に大きく成長することを願う。

「常識を疑え」「発想の転換」など、ものの見方やとらえ方を大きく変えることを意味する「パラダイムシフト」。まさに二〇一〇年を表す言葉なのだそうだ。

この大きなうねりに乗って、新しい年の幕開けに今一度、頭と心を軟らかくし、新たなことへの挑戦・開拓の年にしたい。

新しい年の目標を胸に、静かに筆を持つ子供たち。岡崎市書き初め展は、今年度五十三回を数える。親子二代にわたって参加している子供も少なくない。「書」という日本の誇らしい文化を伝えるこの行事は、多くの人の努力に支えられ、きっと次の世代へも受け継がれていくだろう。

「好き」という思いこそが、人の活動の源となる。観光ガイドとしての実力をさらに高めるため、勉強を続けられている野崎さん。「歴史が好き」「人が好き」「岡崎が好き」という思いが、現在の活動につながっている。自分を高め続けていけるような「好き」なものを、私たちも持ち続けたい。

＊成功は一日で捨て去れ　柳井　正
新潮社　¥1,400

＊禅語に生きる　立松　和平
淡交社　¥1,600

＊江戸に学ぶ日本のかたち　山本　博文
日本放送出版協会　¥970

＊名言の正体　山口　智司
学研新書　¥800

＊心の整理学　加藤　諦三
ＰＨＰ研究所　¥1,300

だれにでも多かれ少なかれ悩みがあるが，悩みが続いたり，重なったりするとエネルギーを消耗し，自信をなくす。時には，心の病にかかる場合もある。その悩みをスリム化するのが心の整理である。「今の悩みを最悪の場合と比較する」「自分にとって大切なものと，そうでないものをはっきりさせる」など，本書には，悩んだときの心の整理の仕方が具体的に書かれている。

学校でも家庭でも悩みは絶えないが，心の持ち方一つで気持ちは落ち着き，前向きになる。本書を読んで心が軽くなった。

愛宕小　増澤　徹