



北九州市立永犬丸中学校 学校通信

令和3年 9月9日 No. 8

発行責任者 校長 本田壽志

学校所在地 八幡西区永犬丸4-5-1

TEL093-601-0904 FAX093-601-0911

## 昨日の自分より今日の自分が好き

「昨日の自分より今日の自分が好き」と言える生活。それはまさに差別やいじめを許さない自分をつくっていくことになると思う。それでは、「自分を好き」になるためにどのようなことを実行に移していけばいいのだろうか。私はまず、他人の悪口を言わないことが大切だと思う。なぜなら、友達や家族、身近な人の悪口を言わない生活は、自分自身を生き生きと輝かせていくと思うからだ。

次に、私は自分を好きになるために、嘘（ウソ）をつかない生き方ができればと思う。実際の生活を振り返ると、平気で嘘をつく自分がある。そして、その嘘がまた別の嘘をつかせていくようになる。そんな自分を変えていくために、自分に対しても、他の人に対しても、嘘をつかない生活を築いていこうと思う。

もう一つ、今日できることを自分なりに精一杯やっけていこうと思う。そして、自分自身に対して、よく頑張ったと言える一日一日にしていきたい。

①他人の悪口を言わない

②自分に対しても、他の人に対しても、嘘（ウソ）をつかない

③自分の責任を果たす

私はこの3つを「自分を好きになる三原則」と呼ぶことにする。

この三原則は、すごく簡単な事であるが、なかなか実行することは難しいと思う。だからこそ、「昨日の自分より今日の自分が好き」と言えるように頑張っていきたい。

～ある中学生の「生活記録」より～



## わたしもカッパになったよ



東京パラリンピックの水泳50mと100m背泳ぎ（運動機能障害S2）で銀メダルを獲得し、日本勢として最年少メダリストになった山田美幸選手のことを知っていますか？

彼女は生まれつき両腕がなく左右の足の長さも違います。喘息の対処療法として5歳から始めた水泳でしたが、地上とは違い水中では自由に体を動かせるので、すぐに好きになりました。1時間泳ぐだけでも疲労困憊となるのに、もっともっと泳ぎ続ける。こうして東京パラリンピックのメダリストになりました。メダルをかけられた後、天国の父親に「わたしもカッパになったよ」（父親の口癖は「俺はカッパだ」だったそうです。）と報告をしました。

彼女は中学3年生、受験生です。「しっかりと勉強して、苦手教科も嫌なことでも取り組む人になりたいので、苦手教科に取り組んで志望校に合格したいです。」と。頑張れ3年生。