



# 朝風

上田市立塩田中学校

No.2

〈めざす人間像〉ふるさとに愛着と誇りをもち、知・徳・体が調和し、社会的に自立した人間

## 5月は前期人権同和教育月間です

教頭講話より

誰もが心の中に、目に見えない『しあわせのバケツ』を持っている。

バケツがいっぱいになる  
= 幸せ、肯定感、安心感

バケツが空っぽになる  
= 悲しみ、孤独、不安

このバケツは、思いやり、親切、感謝、励ましの言葉で満たされていく。

© Nisebook/M

あなたは相手に温かい言葉（「ありがとう」「助かったよ」「すごいね」）をかける。

自分のバケツ (Your Bucket)

相手のバケツ (Other's Bucket)

不思議なことに、相手を満たすと、自分のバケツにも自動的にボールが入る。

利他行動は、即座に利己的な充足（自分の幸福感）へと変換される。他者を幸せにすることが、自分を幸せにする唯一の持続可能なシステム。

© Nisebook/M

誰かが誰かを傷つけるとき、そこに幸福は生まれない。

悪口、いじめ、無視、相手のバケツからボールを奪う行為。

自分のバケツ (Your Bucket)

相手のバケツ (Other's Bucket)

結果：自分のバケツはどうなるか？  
空っぽのまま。

結果：相手のバケツが空っぽになり、壊れてしまうこともある。

他人のバケツを空っぽにしても、自分のバケツが満たされることは絶対にない。相手を貶めて優越感を得ようとする行為は、感情の経済学において完全に「赤字」の戦略である。

© Nisebook/M

「今、あなたのバケツには、どのくらい『しあわせ』が入っていますか？  
あなたは今日、誰かのバケツを満たしましたか？」

人権教育とは、特別な日に行うものではない。日常のすべての言動において、互いの基本的な人権（笑顔になる権利）を満たし合うための、終わりのない実践である。

The Empathy Playbook / © Nisebook/M

5/7(木)には、前期人権同和教育月間の始まりとして、教頭先生に講話をいただきました。だれもが『しあわせのバケツ』を持っていて、このバケツは思いやりや親切、感謝、励ましの言葉で満たされていきます。バケツが空っぽになってしまうと、「悲しみ」・「孤独」・「不安」になってしまいます。今、あなたのバケツには、どのくらいの幸せが入っていますか？ あなたは今日、誰かのバケツに何かを入れることができましたか？『しあわせのバケツ』が満たされるように「ありがとう。」「助かったよ。」「すごいね。」と、私たちも相手に温かい言葉をかけていきたいですね。



## 鑑賞音楽会がありました

5月13日(水)は、「和太鼓 Performance Group 和一jin」の皆さんの演奏をお聞きました。代表生徒がステージ上で太鼓を叩かせていただく機会も設けていただきながら、和太鼓のもつ響き、ダイナミックなパフォーマンス、津軽三味線の音色を存分に体感させていただきました。会場が一体となり、音楽を楽しむことができました。あふれだしそうな力強いエネルギーが私たちの心と体を満たしてくれました。



## 生徒会・姉妹学級で縦割り活動スタート

本年度も学年を縦割りにし、シオリニック・合唱練習・清掃などに取り組んでいきます。1, 2年生は3年生からたくさん学んで、お互いに影響を受け合って塩田中学校の伝統を繋いでいきましょう。5月前半の活動目標は「日常生活に慣れ、規律を徹底する。」です。そして本年度のグループ名は宝石（ルビー・トパーズ・エメラルド・サファイア・ダイヤモンド）です。どんな光が放たれるか、とても楽しみです。

