



都立南大沢学園通信

～情熱・誠実・実践～

東京都立南大沢学園
校長 井上 美保
令和6年12月1日発行
12月号

卒業後も心豊かに暮らしていくために

校長 井上 美保

12月に入り、今年も残すところ一カ月となりました。日本では、12月を師走(しわす)と言いますね。12月は、僧侶が各家庭を訪れて、仏事を行うとても忙しい時期といわれています。この時期、普段落ち着いている僧侶たちが忙しく走り回るので、「師が走る」・・・『師走』というのが一説だそうです。師は先生だという説もありますね。皆さんの近くにいる先生たちはどうですか？ 12月は、今年最後のまとめの月です。自分にしかない学校生活。この一年を振り返り、思い出を整理してみるとよいですね。

さて、学校生活の中では、皆さんが卒業後も自分の得意なことを活かし、上手に余暇を楽しむことができるようヒントとなるたくさんの学びがあります。例えば、部活動でスポーツや芸術・文化に触れたり、図書館や公園を活用したり、緑豊かな自然を生かした社会貢献活動など、多くの人たちと触れ合う機会が沢山あったかと思います。

皆さんは、学校生活の中で、仕事に就くための勉強だけではなく、友達や先生との関わりの中で、自分が知らなかったことを知ったり、好きなことを見つけたり、趣味や余暇につながる活動を知らず知らずのうちに体験しているのです。

先月は、東京都教育委員会が実施した都立高校生等の海外派遣研修がありました。本校からも代表生徒がフランスのパリに行き、高校生同士の交流や芸術・文化を通じた交流を通じて、異文化を学ぶ機会を与えていただきました。本校では、今回の国際交流をきっかけに、将来、実践的な国際交流が実現できるよう、八王子市の海外友好交流都市がある国の一つ、台湾の高等学校との国際交流を始めたところです。海外の高校生との交流や異文化理解を通して、皆さんの興味・関心が広がり、理解が深まってくればと思います。

今皆さんは、職業に関する教科(コース)の授業の中で、仕事に就くための知識や技術・技能を身に付けています。働くということは、「ありたい姿」や「なりたい自分」に近づくための一歩なのかもしれません。心豊かに暮らしていくためには、余暇をいかに上手に過ごせるかがポイントになってきます。多くの体験の中から好きなことや得意なことを見つけ、自分で選択しながら、生活の中に活かしていけるよう工夫してみましょう。以下の展覧会には、本校生徒の作品が展示されています。

お知らせ 第9回東京都特別支援学校 アートプロジェクト展 Art Project Exhibition 2024

令和7年1月7日(火)-1月17日(金) 10:00から17:00 会期中無休/入場無料

会場:東京藝術大学 大学美術館 陳列館(東京都台東区上野公園 12-8)

※金曜日、土曜日は 20:00 まで開館

※入館は、閉館の 30 分前まで

「仕事」と「余暇活動」

主幹教諭 山之内 勇人

「仕事」と「余暇活動」は、車の両輪のようだとと言われることがあります。どちらか一方が欠けたら、うまく前へ進めないという意味です。余暇活動が充実している人は、仕事も順調で生き生きしていることがよくあります。

そもそも余暇とは何でしょう。手元の辞書を引いてみると、余暇とは「自分で自由に使える時間（三省堂「例解新国語辞典」より）」という意味でした。自分で自由に使える時間が充実していると、そのことが翌日の仕事にも良い影響を与えるようです。

ある卒業生の就労先を訪ねた時の話です。その卒業生は順調に働き続けていました。卒業生と話を進めていると、休日の過ごし方が話題になりました。鉄道やバスが大好きなその卒業生は、他県を走る路線バスに乗ることが目的で、電車を乗り継いで旅行に出かけました。旅先のバスの運転手さんとの楽しい会話や、昼食にとっても美味しい定食を食べたことなど、楽しいエピソードを聞いていると、私自身もまるで自分が体験した旅行だったかのように楽しい気持ちになりました。気持ちがリフレッシュすれば、翌日の仕事にも気持ちよく臨めますね。

休日一日を使わなくても、自分の時間を上手に使うことができます。もう一人の鉄道好きな卒業生は、頑張っている自分へのご褒美として、時々、京王ライナー（京王初の座席指定列車）に乗ってゆったり帰宅するそうです。その話をしている卒業生は、とても満ち足りた穏やかな表情をしていました。

仕事だけが全てではなく、余暇だけが全てではありません。仕事と余暇の両方のバランスがとれていることが大切なのです。

南大沢学園は、部活動や学校行事が盛んです。自分が好きなこと、興味があることに夢中になって取り組める時間があります。部活で汗を流したあとの生徒は、とてもすがすがしい表情をしています。部活動や学校行事で三年間かけて身に付けたことや、経験したことは、卒業後も余暇活動として活かすことができます。二人の卒業生も、本校在学時は鉄道研究部員でした。

授業と同じように、部活動や学校行事などにもバランスよく熱心に取り組んで、充実した学校生活を送りましょう。