

かけ橋



令和8年9月1日
小平市立小平第八小学校
9月号

<https://www.kodaira.ed.jp/08kodaira>

自分を好きになる

目次

副校長 本間章郎

2学期が始まり、こどもたちの元気な声と笑顔が学校に戻ってきました。今夏は、各地で酷暑日が観測されるなど、例年以上に暑い日が続きましたが、ご家庭ではそれぞれ楽しい夏を過ごされたことと思います。一方で、大きな地震や台風、豪雨等により、甚大な被害にあった地域もありました。被災された多くの方々に、お見舞いを申し上げますとともに、一日も早い復旧復興を願います。

さて、今回は、以前あるパラリンピアンの方をお招きして講演会をしていただいた時の話を紹介します。

その方は、パラリンピック陸上競技日本代表の方です。その方は、パラリンピック陸上「走り高跳び」競技の第一人者として活躍されていて、自己最高記録の2m02cmは出場クラスの日本記録であり、当時のアジア最高記録でもありました。

その方は、元々はハンドボール競技の選手でした。高校の全国大会でも優秀な成績を納め、将来のハンドボール日本代表選手として、多くの方々から期待をされていました。しかし、大学に進学する直前、車での交通事故を起こし、右足の膝から下を失ってしまいます。ハンドボールコートの中を誰よりも速く、自由に走るという、これまで当たり前できていたことは、もうできなくなってしまいました。「なんでこんなことに…」大きな喪失感と将来への不安で、その方はとても苦しみました。

その方が病院の施設で少しずつ歩く訓練をしていた時、ある義肢装具士の方に出会います。義肢とは、事故などが原因で失った手や足の代わりになるよう、身に着ける装具で、日々の生活を助けてくれる器具です。それから、その方は賢明なりハビリ生活を送る中で、陸上競技の走り高跳びに挑戦することを決めます。スポーツ用の義足を着けて、歩くことから走ることに、そして跳ぶことへ、少しずつ少しずつ再び競技スポーツができることを願い、一生懸命に日々努力を重ねました。そして、日々の努力と多くの方々の支えにより、再び運動ができるようになったその方は、1年後、走り高跳びの選手として、日本を代表する選手になりました。

その方は講演会の最後に、こう話してくれました。

「私は交通事故で右足の一部を失いました。そのことは周りの人と比べると大きな違いでもあります。しかし、その違いを受け入れ、自分ができることを一生懸命にやろうと思いました。みなさんも、時に周りの人と自分を比べることがあるかも知れません。そして、その違いに悩んだり落ち込んだりすることがあるかも知れません。でも、誰にでも、その人なりのよさが必ずあります。だから、みなさんには、今できることを一生懸命に取り組んで自信をもってほしい。そして、**今の自分を好きになってほしい。**」

小平第八小学校のこどもたち一人一人にも大切なよさがあります。「自分を好きになる」その気持ちをもって学校生活を送ることができるよう、これからも教職員一同、こどもたちを支えて参りたいと思います。

9月の生活目標

「生活リズムをととのえよう」

長かった夏休みが明け、学校生活が再び始まりました。私は、休み明けに生活リズムを学校モードにもどすために心がけることとして、次の3つをこどもたちに話しています。

「時間を守る」「学習用具を整える（忘れ物をしないように気を付ける）」「外で元気に遊ぶ」

今学期も目標をもって頑張れるように、まずはしっかりと環境を整えましょう。そして、適度に体を動かすことで食欲も上がり、睡眠もしっかりとることができます。

心も体も健康に保ち、新たな目標に向かって頑張ってください。

生活指導主任