

# 山中だより

山中  
キャッチ  
フレーズ  
してもら  
させられる人から  
する人へ

枚方市立山田中学校 学校通信 第6号

発行 令和2年6月15日 校長 交久瀬 善浩

## ◆◆今日から平常授業のスタートです！◆◆

さあ今日から平常日課が始まりました。長い臨時休校期間を家で過ごすうちについてしまった生活習慣は、先週までの2週間の分散登校で変えることができましたか。分散登校期間中の皆さんの様子を見てみると、1年生は欠席がほとんど0の状態、2・3年生でも若干遅刻があったものの欠席者は昨年度よりもかなり少ない状況でした。よいスタートが切れたと思っています。ただ遅刻してしまった人、深夜まで起きている習慣がぬけずにいるのではと少し心配しています。もしそうなら、今日からは毎日朝からの登校ですので、夜のスマホの使用を自ら制限し、早く寝る習慣を取り戻しましょう。



次に睡眠の大切さについて書いておきます。十分に睡眠がとれているという人も一度目を通して、自分の睡眠について考えてみてください。

## ◆睡眠について◆ (重要)

みなさんは、いつも何時頃に寝ていますか。また何時間くらいの睡眠をとっているでしょうか。「寝る子は育つ」ということわざがあります。これは実は本当なのです。科学的にも証明されています。そのいくつかの理由をあげてみます。

(寝る子は育つが本当の理由)

- ・ 成長ホルモンの分泌は22時～2時の間に行われる。従って、この間に十分な睡眠をとっていない人は、その人が22時に睡眠についた場合に比べると身長が低くなる。(22:00に眠るのが良い。眠りについてから2時間ほどで成長ホルモンが分泌され始めるため、成長ホルモンの分泌のピークが、0時～1時の間にあるので、22時に寝るとベスト。部屋を暗くすること。明るいと効果がうすれる)

- ・ 「23時～2時は肌を修復する時間」「2時～4時は内臓を修復する時間」と言われている。
- ・ 人の脳が記憶を定着させるのは浅い眠り(ノンレム睡眠)のとき。睡眠時間が短いと深い眠り(レム睡眠)だけとなって、脳が記憶を定着させる時間がなくなり、せっかく覚えたことも定着しないので無駄になる。

読んでみてどう思いましたか？このあとどうするのかはあなたの自由です。そして、あなたが決めて取った行動の結果はすべてあなたに返ってきます。将来どんな自分でいたいのかも考えて、行動に移してください。

## ◆◆1年生の皆さん、来週23日(火)からクラブの仮入部期間となります◆◆

1年生の皆さん、分散登校の2週間で少しは中学校に慣れましたか？今日からの通常授業の開始、2・3年生のクラブ活動開始等で分散登校の時とは違った雰囲気を感じている人もいるかもしれませんね。今年度はコロナウィルス感染症の影響でずいぶん遅いスタートとなりましたが、生徒会活動等の開始に加えて、来週の23日(火)からいよいよ1年生のクラブ活動の仮入部期間となります。クラブ活動を楽しみにしていた人もたくさんいると思います。どこのクラブに入るかしっかりと考えておきましょう。

## ◆◆考えてみよう◆◆

「Black Lives Matter」という言葉を知っていますか。これは2013年アメリカのフロリダ州で黒人少年のトレイボン・マーティンさんが白人警官に射殺された事件から使われるようになった言葉です。その後も白人警官による黒人に対する暴行致死事件は続くのですが、2014年にマイケル・ブラウンさんが射殺された事件をきっかけに世界中に広がった言葉です。そして皆さんもニュース等で



(裏面に続く)

知っている今年5月にジョージ・フロイドさんが白人警官に殺された事件に対する抗議行動で日本のマスコミ等にも大きく取り上げられた言葉、それが「Black Lives Matter」です。

言葉の意味は、「黒人の命は大切」あるいは「黒人の命こそ大切」と日本語では訳されています。しかし、この言葉はもっともっと深い意味を含んだ言葉です。これをみなさんには本気で調べてほしいと思っています。そのきっかけとして次の記事を読んでください。この記事はハフポストというアメリカのリベラル系オンラインメディアの日本語版の中にあつたものです。じっくり読んで人種差別について考えてみてください。ハフポストにはこの事件に関する記事や著名人の意見がたくさん掲載されています。日本語版です。そして、この「Black Lives Matter」という言葉は、すべての有色人種の人権につながることです。将来あなたが海外行こうと国内にしようと思えば必ずぶつかる問題です。この機会にしっかりと情報を収集し、考え、自分の意見そして対処方、さらには自分の為すべきことをつかんでください。

(記事) (ハフポスト日本語版・井上未雪)

## 「黒人ファミリーの一員になった私。夫の密かな習慣で、黒人が置かれている立場に気づいた」

近くのコンビニに行くのにも髭を剃り髪を整える。町中や商店では突発的に走らないようにする。それは黒人である夫が「自分が危険人物ではない」ことを世間に示すための密かな「処世術」だった。

新型コロナウイルスのため推奨されているマスクさえ、「恐怖心を与える。誤解されたくない」と着けるのをためらった。その全てが、警察から目をつけられやすいことを避ける「自衛策」だという。

アメリカ・バージニア州で、黒人の夫ウィルさんと生活するウィリアムズ友美さん(34)は、結婚した後、夫がわざわざこうしたことを気にしていることを知った。

夫ウィルはどこに行くにも必ず身なりを整えて出かけます。どんなに遅い時間でも、近くのコンビニに行くにも服一式全部着替えて、髭を剃り、髪を整え、誰から見てもクリーンな状態じゃないと絶対に出かけません。「なんでこんなに見た目気にするのかな？自意識過剰なのかな？」と思っていましたが、本人に聞くと、「どの人が見ても、僕は危険人物ではありません！と服装で主張するのが大事だから。特に警察から目をつけられやすい、黒人以外から見たら thug(チンピラ)的な格好は避けるべき」との返答でビックリしました。ちなみにコロナが流行り始めた時もマスク着用を嫌がるので、理由を聞くと「黒人がマスクすると恐怖心しか与えない。誤解されたくない。」とのことでした。

住まいは、首都ワシントンDCに隣接する町で、様々な人種がおり治安も良い。ウィリアムズ友美さんは、そんな町で3年過ごす中、アメリカ社会での黒人の立ち位置を肌身に感じてきた。

息子のマイカくんが生まれると、義母から「黒人としての振る舞い方」を孫に伝えてと言われた。マイカくん(4)がちよち歩きをする2歳の頃だ。「マイカにはちゃんと警察の前では、抵抗しない、手は見えるところに置く、突発的な動作をしないってことをちゃんと教えてあげてね」。その義母の言葉の意味は最初わからなかったが、アメリカの生活を重ねる中でわかってきたという。

ウィリアムズ友美さんは、沖縄出身。日本にいるときは、ロサンゼルスであったロドニー・キング事件など差別をめぐる運動をみても「大変そう、でも頑張っている『対岸の火事』とも言えるものだった」。だが結婚して、「黒人ファミリー」の一員となり子供が生まれると、黒人が受ける視線が肌身に感じられた。

それでも、日本人である自分は当初「Black Lives Matterってどういうことだろう？全人種みんなの命が大事」なのではと思っていたという。しかし、ウィルさんや義両親、友人と対話の中で、初めて心の底から Black Lives Matter の意図を理解できたという。

だがそんな時「アメリカでの黒人への差別は、他の人種にわかってもらえないという諦めも感じられた」。熱い世間の運動の傍で彼らの言葉の底流に「『諦め』が漂うことに耐えられなかった」という。だからこそ、日本人である自分が動く意義があると思ったと語る。

「私は黒人にもなれないし、苦しみは分からないと思うけれど、黒人ファミリーの一員になった日本人の目線で Black Lives Matter について伝えたいと思いました」。

友美さんは今回の Black Lives Matter 運動をみて考え抜き、今回 facebook で発信することにした。「ニュースや話題は本来の抗議の意味よりも、暴動ばかりに注目が集まっているように感じます。決して暴力を肯定してはるわけではないのですが、暴動の背景にも思いを巡らせてほしい」と話している。



※これ以外の是非とも読んでほしい記事 (①と②はハフポスト日本語版、③は Newsweek 日本語版にあります。)

① 『バンクシー「これは白人の問題だ」「ドアを蹴破るしかない」燃える星条旗を描いた作品を公開』

② 『黒人青年が母から言われた「16のやっちはいけないこと」が、黒人にとって警察がどれほど脅威かを教えてくれる』

③ パックンのちょっとまじめな話 『Black Lives Matter、日本人が知らないデモ拡大の4つの要因』