



青森県立大間高等学校 生徒指導部通信

2025 年（令和 7 年）

12 月 22 日（月）

文責：田中大基

2025 vol.14

▼Contents

- 1 一人暮らしセミナー報告
- 2 薬物乱用・非行防止教室報告
- 3 「今考えていることを断固として語れ」

1 一人暮らしセミナー報告



一人暮らしに必要な栄養は？



理想の献立を選ぶ



実際のカロリーや食費は？

12月3日（水）2・3学年を対象として一人暮らしセミナーを実施しました。大間高校は下北地区外への進学・就職の割合が多く、これを機に、一人暮らしが想定されます。当日は、下北保健所から講師をお招きし、将来の一人暮らしに必要な献立や栄養、食費に関して演習を交えて活動しました。

生徒の感想

実際に一食分のおかずを選んでみて、自分が思ったよりもそれぞれの主菜や副菜にはカロリーがあって驚きました。また、一人暮らしをするために、給料から保険や税金が引かれることはわかっていたのですが、あんなに引かれると思っていなかったのびびっくりしました。

2 薬物乱用・非行防止教室報告



12月3日（水）1学年を対象として薬物乱用・非行防止教室を実施しました。当日は、下北保健所から講師をお招きし、薬物だけでなく、オーバードーズや飲酒・喫煙等の非行行為の危険性についても、講演いただきました。

生徒の感想

○印象に残ったところは、誘われた時の断り方です。理由は実際に誘ってきた相手が、しつこかったりしたら私は押し負けて受け取りそうなので、実際にやってくれたおかげで、イメージとして分かりやすく、これで私もしっかりと断ることが出来ると思いました。

○薬物乱用はよく聞きますが、医薬品にも使われている成分があることがわかりました。ノンアルコール飲料は1%未満のアルコールが含まれているため、完全にゼロだということではなかったとわかりました。

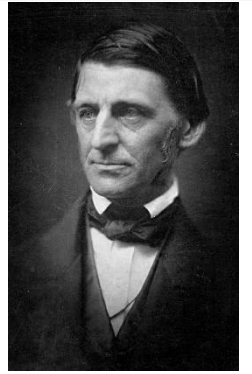
3 「今考えていることを断固として語れ」¹

19世紀アメリカの思想家ラルフ・ウォルドー・エマソンは、人々が臆病で弁解ばかりしていることを嘆きました。この時代の多くの人々がすっかり自信を失い、「私はこう思う」と言い切る勇氣もなく、誰かの言葉を引用してばかりいることを、彼は批判しました。

世界は広く、善きものであふれているが、自分に与えられた土地を耕さない限り、一粒の穀物でさえ、自分のものにはなりません。

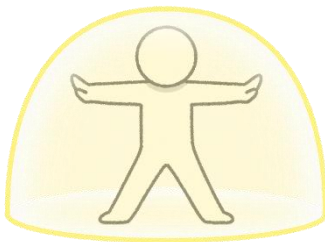
牧師になるも、因習にとらわれた教会制度を批判し、職を辞する。自分を信じ、よりよく生きることを世に発信するべく、講演や執筆活動をはじめた。

プラトンやカント、東洋思想の影響を受け、福沢諭吉や宮沢賢治に影響を与えた。



ウォルドー・エマソン

私の考えは
あなたと関係ない



私のエリアに
入って来るな



自分たちの外の
世界のことを
知らないのかなあ



「私がしなければならないのは、私に関わることであり、他人が考えている事ではない」

“エゴ”であり、“自分勝手”とも捉えられるかもしれませんが、私が“今”考えている事を頑として語りましょう。

しかし、立場が変われば意見が逆になる事もあるでしょう。これもエマソンの言葉、「今考えていることを断固として語れ。そして明日は、たとえ今日行った事の全てと矛盾していても、その時に考えていることを断固として語るのだ」と。

日によって、左に寄ったり右に寄ったりするのが人生で、その揺れの動きがあればこそ、右にも左にもよくしなる幹になり、しなやかで折れない一本の木のように人間も育つのではないのでしょうか。あまりにかたくなで硬いままでは、ある日耐えきれずポッキリ折れてしまうかもしれません。

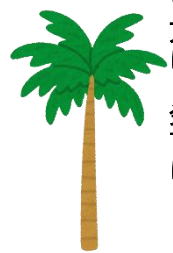
だからこそ、異なる意見に触れましょう。異なるグループの人間と関わりましょう。一人でたくさんの人と多様に関わらなければ人間は成長しません。

誰かの言葉や文化に触れて
受け入れられる人間になろう



誰かの意見を参考に
考えを変えるのも人間

一本筋を通したい



誰もが
自分の生き方に
発言に

自分に自信を持つには
他者と関わる経験が必要だ



自分の意見を変えることは
悪いことではない

“人間”とは、ヒト科ヒト属の生物です。何故日本語では“人”とだけ言わず、人“間”というのでしょうか？

自分の身体や意識のみを“人”というのではなく、“人”と“人”との間にある世界“関係性”をも全て含めて、“ヒト”を“人間”と呼ぶのだそうです。

“他人”を嫌って“他人”との“間”を全て否定したとするならば、その人は“人間”となるのでしょうか？

¹ 参考 雨瀬シオリ『ここは今から倫理です』⑩ 集英社 2025