



～ 夢ひとすじに ～
宮原中だより
学び 磨き 鍛え 羽ばたけ

令和 7 年 度 第 2 号
令和 7 年 4 月 3 0 日 (水) 発行
さいたま市立宮原中学校
ホームページアドレス
<http://miyahara-j.saitama-city.ed.jp>
メールアドレス
miyahara-j@saitama-city.ed.jp



『お辞儀～相手を敬う心を込めたあいさつ～』



校 長 田 中 和 浩

「あたらふと 青葉若葉の 日の光」松尾芭蕉
「五月雨を 集めてはやし 最上川」松尾芭蕉

青葉若葉の間を抜けてくる風が心地よい季節となりました。
明日より5月の大型連休となります。生徒の皆さんには、4月からの緊張を和らげ、英気を養っていただきたいと思います。

日本では、授業のはじめとおわりに「お辞儀」をする習慣があります。「お辞儀」は、相手に急所である頭を差し出すことで、敵意がないことを示します。これは、奈良時代以前に中国から伝わり、武家の礼法として相手に敬意を伝える所作となりました。

頭を下げるほど深い敬意を表すことになり、「会釈」は上体を15度程度に傾けます。挨拶に用いる「敬礼」は45度、神仏を拝む「最敬礼」は90度近くまで体を折りたたみます。

お辞儀は、吸う→吐く→吸うという「礼三息」で、個人差の少ない呼吸の長さを基準にすると、お互いのお辞儀のタイミングが合いやすくなります。また、元の姿勢に戻るときに、相手を見つめながら息を吐いて敬意を込めることを「残心」と言い、“心・技・体”の調和を重視する武道の心得に通じます。

お辞儀は、「敬意」を示すほかに、「謝罪」や「感謝」を示す場面でも使われます。スポーツの試合などで、選手が観客や対戦相手に感謝の意を込めて礼をする場面は多くの人が目にしていく姿だと思えます。

日本人のコミュニケーション体系はお辞儀に代表されるとおり「非接触型」。海外の握手やハグの「接触型」と異なります。そこには「相手との距離感」を大事にする、日本人の気質があります。敬語を使い、相手と心理的に距離を置くことも、相手を大切にする気持ちの表れであるといえます。「礼」は真心であり、そこには必ず意味があります。日本人として、礼儀作法に込められた相手への気遣いや思いやりを読み取り、自然な「礼」ができる人になりたいと思えます。

出典：Nippon.com編集部「お辞儀：敬う心を込めたあいさつとは」より

1 中学生の子育て（教職員とともに保護者の皆様へお願い）

- (1) 適度な距離を保ち、子どもの個性を尊重する
- (2) 子どもの感情の起伏に、冷静に対応する
- (3) 大人が、子どもの手本となれるよう努める

4/19(土)授業参観・学級懇談会
校長あいさつにてお話ししました。

2 子どものインターネット、SNSの活動を適切に管理する

「トラブルを起こさない」「トラブルに巻き込まれない」ように、親子で「ルール」を作って活用しましょう。

- (1) 使用できる時間を決める。（～〇〇時まで）
- (2) ゲームやアプリで、お金がかかるときは相談する。
- (3) 自分や他人の個人情報や SNS やネットに書き込まない。
- (4) 他人や有名人の悪口を SNS やネットに書き込まない。
- (5) 見られて困る動画や写真を撮らせたり、送ったりしない。
- (6) フィルタリングを使う。
- (7) 困ったら、すぐ相談する。



参考：SoftBank HP「親子でつくるスマホルールリスト」