

## 最後の定期テスト 全力投球!

1月20日(月)・21日(火)の両日、中学校最後の定期テストが実施されます。2学期の終わりに、最後の計画表を作成しました。今までの反省を十分に生かした計画表が完成したはずです。あとは、実行するのみ。私立高校入試など日々慌ただしく過ぎていますが、確実に時は流れています。今週末の土・日は、今まで以上にテスト勉強に力が入ることでしょう。

インフルエンザも流行の兆しが見えてきました。人が集まる場所で勉強せず、じっくり自宅で学習することを望みます。受験勉強との両立で気持ちが落ち着かないかもしれませんが、誰もが経験してきた道です。自分だけ特別ではありません。自分もその道を乗り越えるだけの力をつけています。

目の前のこと1つ1つに全力で取り組み、力をつけていきましょう。

3学年主任 今村恵美子



### 【予防方法】

①マスクを着用する～正しくつけよう。



②手洗い・うがいをしっかりと

カゼ インフルエンザ  
協力して流行を防ごう

自分のために  
みんなのために

バランスのとれた食事  
 予防接種  
 適度な運動  
 十分な睡眠

感染症予防の3原則

感染経路の遮断

感染源の除去

抵抗力を高める

### ♥来週の行事予定♥

	朝自習	○行事予定 ★提出・持参物
20月	テスト勉強	○期末テスト1日目 <b>英語・数学・理科・社会・保体</b> ☆成蹊・聖光一般発表入試 <b>【完全下校14:50】</b> ○職員会議
21火	テスト勉強	○期末テスト2日目 <b>技家・国語・火3~5</b> ○生徒会専門委員会
22水	英語 26	○水1~6
23木	理科 26	○木1~6     * 短縮・簡清 ○調査書作成委員会 <b>【完全下校15:20】</b>
24金	社会 26	○金1~5

## 「自分の運命は どうなるのだろう？」

～不安になった時、心の支えはありますか～

私たちはみんな幸せになりたいです。不幸になりたい人なんて誰もいません。仕事を選ぶ時でも「この仕事なら自分が幸せになれるだろう」と思って決めます。結婚する時は、「この人となら幸せになれるだろう」と思って結婚します。

でも、人生はうまくいかない時もあります。一体、私たちの幸せ、不幸せは、何によって決まるのでしょうか。

仏教のお釈迦様は、私たちの幸せ、不幸せを決める法則を、ハッキリと教えられています。

その法則を一言で言われたのが、「**自業自得**」という有名な仏教の言葉です。自業自得という何か悪いことが起こった時だけに使うことが多いようです。

例えば、まったく勉強せず遊びほうけていて、留年をしてしまった学生に対して、「勉強しなかった君の自業自得でしょ」と言います。酒を飲みすぎて二日酔いになってしまった人が「飲みすぎた。自業自得だ。」と自分で言ったりします。

このように、うまくいかなかったり、ひどい目にあったりした原因が、元をただすと自分の行いにあったと分かった時、「自業自得」と言います。

しかし、自業自得の本当の意味からいうと、悪いことが起きた時だけが自業自得ではありません。善い結果が起きた時も、自業自得なのです。

「自業自得」の”業”とは、カルマという昔のインドの言葉を漢字で表したものです。日本語では、行為、行いという意味です。ですから、「**自業自得は、自分の行いの結果を自分で得る**」という意味なのです。

自分の行いの結果は、自分に返ってきます。自分が一生懸命勉強すれば、自分の成

績が上がります。お酒を控え、食生活にも気をつけていれば、自分の体が健康になります。これらは、自分の行いが自分に返ってきたのですから、自業自得なのです。

つまり、「**あなたの幸せ、不幸せを決めているのは、あなたの行いなのだよ。**」とお釈迦様は教えられているのです。これが自業自得という本来の意味なのです。「自分の行いが自分の運命を決める」というのは、お釈迦様だけではなく、昔からいろいろな格言や名言でも言われていることです。

一例を挙げると、「**人は努力を裏切るが、努力は人を裏切らない**」という言葉は、あなたが行った努力は、他の誰のところにも行かず、必ずあなたに備わるという意味です。

私たちは物事が思い通りにいかなかったり、苦しいことや失敗が続いたりしてしまうと、なんで俺だけ、私だけこんな目にあうのだろう、頑張ってもどうせダメだと投げ出したい気持ちになってしまいます。

けれど、お釈迦様は、「**自分の行いは間違えず自分に返ってくる。あなたの行いは、あなたを裏切らないんですよ。**」とされています。だから、自分の行いを信じて頑張れば、必ず道は開けるのです。

自分の運命はどうなるのだろうと不安に思った時、このお釈迦様の教えをものさしにしてください。

(幸せのタネををまくと、幸せの花が咲く  
岡本一志 一万年堂出版)

