

# なまはげの里フィロソフィ(中学生版)

～未来の自分を創っていくために～



令和5年10月

年	組	氏名
---	---	----

なまはげの里フィロソフィ

# 目次

## 序章 なまはげの道徳『なまはげの里フィロソフィ』

### 第1章 未来の自分を創っていくために

- 1 感謝の心を込めた、元気なあいさつが幸福を呼ぶ
- 2 自ら考え、行動することが充実感につながる
- 3 笑顔が幸福を招く「笑う門には福来たる」
- 4 毎日を大切に丁寧に生きよう
- 5 公明正大に
- 6 人間として何が正しいか
- 7 過ぎた日を悔やまず、明日を怖れず、今日を大切に
- 8 新しい道にチャレンジしよう
- 9 運動する習慣を身に付けよう
- 10 「謙虚にしておごらず」という気持ちで

### 第2章 今以上に魅力ある学級・学校にするために

- 1 進化し成長していこう
- 2 一人ひとりの行動でみんなを幸せにしよう
- 3 みんなの幸福が自分の幸せでもあると考えよう
- 4 心を1つにしてチームで取り組もう
- 5 目標を明確にし、同じ方向を目指して進もう
- 6 自分と異なる意見も尊重しよう
- 7 進んで仕事に取り組んでいこう
- 8 充実した話し合いを重ねよう
- 9 最初の目標に立ち返ってみよう
- 10 みんなの力で明るい集団を作っていこう
- 11 向かい風を怖れずに前進しよう
- 12 自分の才能を自分のためだけでなく、みんなのために使おう
- 13 魅力いっぱいな男鹿、全員で「男鹿のよさ」を発信していこう



## 序章 なまはげの道徳

### 『なまはげの里フィロソフィ』

男鹿市民であれば誰もが知っている「なまはげ行事」。

なまはげ行事が、代々男鹿で受け継がれているのはなぜでしょうか。

それは、「怠けたいと思う心を戒(いまし)め、勤勉であること」や「家族を大切にすること」「お年寄りを敬い、子どもをかわいがること」等、私たちが生きていく上で忘れてはならない大切な思いがなまはげ行事の中にあるからです。

なまはげは、どんなときもお山から私たちを見守ってくれています。

私たちは、これからも、なまはげの里男鹿で育まれてきた「明るさ」「礼儀正しさ」「謙虚さ」「公平さ」「正義感」「優しさ」「思いやり」などの「なまはげの道徳」を大切にしていきたいと思います。

また、他の誰かのために行動する「利他の精神」は、自分だけでなく周りの人も幸せにします。一人一人が「利他の精神」で行動できれば、今以上に魅力いっぱいの学級・学校になると思います。

「未来の自分を創っていく」「今以上に魅力溢れる学級・学校にする」、この大きな2つの目標を実現するために『なまはげの里フィロソフィ』をともに学び、ともに成長していきたいと思います。

# 第一章 未来の自分を創っていくために



## 1 感謝の心をこめた、元気なあいさつが幸福を呼ぶ

元気なあいさつは、より良い人間関係を築く第一歩です。

あいさつをすることは自らの心を開き、相手を認めることにつながります。

感謝の心を込めた元気なあいさつをすることで、相手との距離も縮まるように感じた経験がある人もいないのでしょうか。

気持ちのよいあいさつを、家庭で、学校で、町中で交わしたら素敵ですね。

## 2 自ら考え、行動することが充実感につながる

「満たされていると感じること」を充実感と言います。皆さんが充実していると感じる時はどんな時でしょうか。

一般的には、人から指示されたことに取り組む時よりも、自ら考え一生懸命に取り組んだ時に充実感を感じると言われています。また、充実感が自信につながり、人生を豊かにするとも言われています。

一人ひとりが自分で考え、主体的に行動し、活動から得た充実感を、学級全体、学校全体へと広げていけるといいですね。

## 3 笑顔が幸福を招く「笑う門には福来たる」

皆さんは、「笑う門には福来たる」という言葉を聞いたことがありますか。

辛いときや悲しいことがあっても、笑顔を絶やさず、前向きな気持ちで朗らかにしていれば幸福が訪れるという意味です。

笑顔には、自分だけでなく、周りにも元気と勇気を与える力があるのではないのでしょうか。

辛いときや悲しいときに笑顔で頑張ることは難しいことですが、笑顔が気持ちを切り替えるきっかけになることもあります。

一人ひとりが笑顔でポジティブに活動することで、自分だけでなく周りのみんなも元気にしていきましょう。

# 第一章 未来の自分を創っていくために

## 4 毎日を大切に丁寧に生きよう



私たちは、学校生活だけでなく、地域の一員として社会に参画しています。充実した学校生活、有意義な活動を続けるためには、食事や睡眠はもちろん、余暇を使ったりフレッシュ等、日々の暮らし全体を大切にしていきたいものです。

「毎日を大切に」という意識で生活することの積み重ねが、結果として一人一人の人生を豊かなものとしてくれるのではないのでしょうか。

## 5 公明正大に

心が公平で、私利私欲に流されたり、隠し事をしたりせず、堂々としていることを「公明正大」と言います。

私たちは、「他の人もしているから」「友人関係を壊したくないから」「自分だけ目立ちたくないから」などを理由とし、弱い心に負けそうになることがあります。

発言や行動の前に、「動機善なりや、私心なかりしか（正しい動機からの行動か、私心はないのか）」と自分に問うことも大切にしていきたいものです。

## 6 人間として何が正しいか

なまはげの里フィロソフィの原点は「人間として何が正しいかを考え、正しいことを正しいままに貫いていく」姿勢です。

迷ったときは、「欲張るな」「だましてはいけない」「嘘を言うな」「正直であれ」など、小さい頃から家族や先生から教えられたプリミティブ（初歩的）な教えに立ち返ってみましょう。

判断する際には、自分にとって都合がよいかどうかではなく、相手の立場や思いも考慮しながら「人間として何が正しいか」という価値観で判断できる人間になりたいものです。

## 7 過ぎた日を悔やまず、明日を怖れず、今日を大切に

「光陰矢の如し」という言葉を聞いたことがありますか。

月日が過ぎるのは、あっという間であるという意味です。

くよくよしていても、ぼんやりしていても同じ一日です。

私たちは、ふだんどれほど目の前の出来事に真剣に取り組んでいるのでしょうか。

「過去が咲いている今、未来の蕾（つぼみ）で一杯な今」これは、陶芸家の河合寛次郎氏の言葉です。この言葉にはどんな思いが込められているのでしょうか。

# 第一章 未来の自分を創っていくために

## 8 新しい道にチャレンジしよう



新しいことに挑戦するときに「失敗したらどうしよう」と不安になることがあります。実際に思い通りにいかずに失敗することもあります。

失敗することは残念なことです。見方を変えると、失敗を怖れてチャレンジしないことの方が、さらに残念なこととは思いませんか。

挑戦したことで新たな発見があるかもしれません。その機会を逃すのはもったいないですね。

男鹿は三方が海に開かれています。昔、海の男たちは、気象予報もナビもない時代に自分の五感だけを頼りに、全身全霊を込めて海に漕ぎだしたそうです。

先人のこのチャレンジ精神、大いなるロマンを受け継いでいきたいものです。

## 9 運動する習慣を身につけよう

皆さんは、毎日運動する習慣がありますか。運動部に所属して人は習慣化していると思いますが、それ以外での運動をどれだけ意識しているのでしょうか。

健康を保つためには、食事や睡眠と並んで運動も大切です。

必ずしも競技スポーツでなくてもかまいません。ラジオ体操やストレッチ等家庭でできる運動も健康効果は高く、基礎代謝や骨密度のアップ、血管年齢の若返り、体の歪みの改善、内臓の活性化などが挙げられます。また、身体面だけでなく、全身運動による心理機能面にもたらす効果も高く評価されているそうです。

大切なのは、継続することです。心身の健康のために運動する習慣を身に付けましょう。

## 10 「謙虚にしておごらず」という気持ちで

他者と意見が一致せず、対立してしまった経験は、皆さんもあるのではないのでしょうか。それぞれに置かれた立場や状況が違うため、考えや主張は異なるものです。

だからこそ、相手の言葉に耳を傾ける姿勢が大切ではないのでしょうか。自分が相手の言葉に耳を傾けるからこそ、相手もこちらの意見に耳を傾けてくれると思います。

「謙虚で素直な心は進歩の父」という言葉があります。相手の言葉の中には、今の自分にとっては辛い言葉もあるかもしれません。真直ぐな心で聞き、改めた方がいいと思ったことはすぐに改めることができる人になりたいですね。



## 第二章 今以上に魅力ある学級・学校にするために

学級や学校の魅力を今まで以上に高めていくためには、どのようにすればよいのでしょうか。

「魅力ある学級・学校づくり」は、誰かがするものではなく、皆さん一人ひとりが「こんな学級・学校にしたいな」という思いを持ち、「自分ができるとは何か」「自分も一緒に取り組んでみたいな」と、その思いを形にしていくものです。

今まで以上に魅力のある学級・学校にしていくために、私たち一人一人が大切にしていききたいこととお話します。

### 1 進化し成長していこう

「今までと同じでいいかな」。係活動や委員会活動などで、こんな風に思うことはありませんか。

今までと同じであれば楽に仕事を終わらせることができるかもしれません。

でも、それだけでよいのでしょうか。

「今まではこうやっていたけど、成果があったかな」「こんな方法もあるかも」「こんなことがやりたいな」と考えると、もっと楽しくなると思いませんか。

新しいことを考え、取り組むことが楽しいと思える人や集団でありたいですね。

### 2 一人ひとりの行動でみんなを幸福にしよう

一人一人が「みんなが喜ぶことは何だろう」と考え、行動すると、学級や学校の人間関係がよくなり、わくわくする楽しい集団となります。

また、「みんなが喜ぶことは何だろう」と考えると、自分も豊かな気持ちになります。

さらに場を広げて、地域の大人と一緒に考え自分ができることをすると、地域が活性化され、わくわくする地域になります。

これが「このまちに住んでみたい、このまちで一生を終えたい」と思えるまちづくりに発展し、このかけがいのない男鹿を未来の子どもたちに遺していくことにつながっていきます。始まりは「みんなが喜ぶことは何だろう」という気持ちからです。

## 第二章 今以上に魅力ある学級・学校にするために



### 3 みんなの幸福が自分の幸せでもありと考えよう

仕事や役割に大きい小さいはなく、どんな仕事や役割も誰かの幸福につながっているとされています。

一人ひとりが、かけがえのない存在であり、一人ひとりの頑張りが、みんなの幸せにつながります。

身の回りの人のようすをよく見て、必要としているなら助けをもらい、必要とされているなら助けながら、みんなの幸せのために尽くしていきましょう。

みんなの幸せのために、一人一人が頑張る。これが“なまはげの里”で受け継がれてきた教えです。

### 4 心を1つにしてチームで取り組もう

目標達成のためには、個々がバラバラに働くより、チームとして働くことで、一人ひとりの能力が活かされ、弱みを補い合うことができます。

それぞれの思いや考えがひとつに合わさった時に大きな力を発揮することができることは、運動会や文化祭、部活動等で経験した人も多いのではないのでしょうか。

例えば、ラグビーでスクラムを組む際には、強い絆で、皆の心を一つにして組みます。そして、一人のために全員が、全員のために一人行動します。

スクラムのように、学級全体、学校全体が「One for all ALL for one」の精神で行動していきたいですね。

### 5 目標を明確にし、同じ方向を目指して進もう

チームの一人ひとりが個々に実力を持ち合わせているとします。

一人ひとりが同じ目標に向かって頑張る場合と、それぞれの思いや考えで個々に頑張る場合では、どちらがチームとしての力が高まるのでしょうか。

目標を明確にすることで、一人一人が「目標の実現のために、自分は何ができるのか」を考え、話し合い、行動に移していくことができます。それぞれの力が集結されることが、驚くような成果につながることもあります。

自分一人で成し遂げることはとても大切なことですし、仲間と一緒に成し遂げることも大きな喜びにつながります。

「1+1=2以上」の成果をあげたと言える活動となるよう頑張りたいですね。

## 第二章 今以上に魅力ある学級・学校にするために

### 6 自分と異なる意見も尊重しよう



自分と異なる考えに出会った時、あなたはどのようにするでしょうか。

世の中には大勢の人がいます。その数だけ違った思いや考えがあると  
思ってもよいかもしれません。

答えは一つとは限りません。お互いの考えを出し合いながら、「納得解（自分が納得でき、  
かつ他人を納得させられる答え）」や「妥当解（一番妥当と思える答え）」を見つけていき  
たいですね。

### 7 進んで仕事に取り組んでいこう

学級では、様々な仕事をみんなで分担しながら進めています。

一人ひとりが自分の仕事に責任を持ってやり遂げていくことは、とても大切なことです。  
毎日の生活の中で、当初は想定していなかった誰にも属さない仕事が生じてくること  
があります。皆さんも経験があると思います。そんなとき皆さんはどうしますか。

「誰かがやるだろう」「私の仕事ではないから」という考えから、「私ができるかもしれ  
ない」「みんなで新しい分担を話し合おう」という考えに切り替えていきたいですね。

みんなが自分事として取り組むことは、自分の成長にもつながりますし、学級としての団  
結力は高めることにもつながります。

### 8 充実した話し合いを重ねよう

皆さんは、友達とのトラブルをおそれて、自分の意見とは異なる友達の意見に合わせて我  
慢した経験はありませんか。

人の心の中は見えませんが、全員が同じ考えとは限らないため、自分の思いや考えが友達  
に受け入れられるかが心配になることがあるものです。

自己中心的な考えで、自分の意見ばかりを主張することはよいことではありませんが、意  
見を出し合うことで、新しい考えが見いだされたり、自分の考えが深まったりします。

伝えるべきことがあれば、〈こうしてほしい〉という思いを込めて、率直に自分の意見を  
述べてみましょう。

自分と違う意見の中にもプラスになる部分はあるものです。普段から「どうすればより良  
くなるか」「こんな方法だったらできるかな」と前向きな意見を出し合い、十分に話し合え  
る集団でありたいですね。

## 第二章 今以上に魅力ある学級・学校にするために

### 9 最初の目標に立ち返ってみよう



1年の初めや新学期の初めに、私たちは目標を立てます。

目標を立てたときの強い気持ちや意気込みは、今、どのくらい持続できているでしょうか。

目標は、立てて終わりではなく、目標に迫る活動を粘り強く実践することで達成に近づくものです。

そのためには、時々振り返り、「今はここまで達成できた」「まだ達成には遠い」など自己評価し、成果があったことや改善した方がよいこと、更に取り組んでみたいことを見つけ、改めて実践してみましょう。やる気がアップしますよ。

### 10 みんなの力で明るい集団をつくっていこう

私たちは、「この学級は明るい」などという発言をします。さて、皆さんは「明るい集団」とは、どんな集団だと思えますか。「にぎやか」「盛り上がる」「元気」などのキーワードが出てくるのではないのでしょうか。

その中に、「みんなが過ごしやすい」という言葉も入れて下さい。「みんなが過ごしやすい」集団にするためには、周りの人のことを考えた「にぎやか」「盛り上がる」「元気」にしていきましょう。

また、日常的なコミュニケーションも大切にしていきましょう。

まずは、笑顔でさわやかなあいさつをすること、相手からの働きかけに対して返事をすることを頑張りましょう。

さわやかなあいさつと元気な返事が飛び交う、明るい集団を目指しましょう。

### 11 向かい風を怖れずに前進しよう

学習や部活動などで、思い通りの結果が得られず、「自分には無理だ」と思った経験はありませんか。また、「困難なことばかりで辛い」と感じたことはありませんか。

今の自分の能力だけで、「できる」「できない」を判断しては、新しいことは何もできません。たとえ今はできないと思われるような困難な目標（向かい風）であっても、いつかは達成できると考え、その実現のために努力を続けていきたいですね。これを「能力を未来進行形でとらえる」といいます。何だかやる気がわいてきますね。

今よりも向上した将来の自分をイメージし、今は困難だと思うことにもあきらめずに立ち向かっていきましょう。

## 第二章 今以上に魅力ある学級・学校にするために

### 1 2 自分の才能を自分のためだけでなく、みんなのために使おう

「才能や能力は、社会を成り立たせるために天から与えられたものである」という考え方があります。優れた能力も、それが生み出した成果も、自分だけのものではなく他の人や社会のためになっているというものです。

人は誰もが、その人にしかない良さをもっています。

一人ひとりが「自分のために」「家族のために」「学級・学校のために」「地域のために」と周りのみんなのためにという思いで、力を発揮できると素敵ですね。

### 1 3 魅力いっぱいな男鹿、全員で「男鹿のよさ」を発信していこう

皆さんは「男鹿市の魅力は」と聞かれたときに、何を思い浮かべますか。なまはげをはじめとする伝統文化でしょうか。寒風山や入道崎海岸などの景勝地でしょうか。男鹿梨やメロン、豊富な魚介類などの食べ物を思い浮かべる人もいないでしょうか。

男鹿で暮らしている私たちにとっては「当たり前だと思っているものやこと」が、他の地域の方々にとっては「特別で魅力的なものやこと」である場合も少なくはありません。

私たちは、男鹿市民として、一人ひとりが男鹿を様々な面から理解し、男鹿の良さを他の地域の方々に伝えることができるようでありたいですね。

まずは、男鹿に住む私たちが、男鹿をよく知ることから始めましょう。

また、魅力を更にアップするために、地域の良さを新たな掘り起こしや創意工夫を凝らした企画を提案・実践していきたいですね。皆さんの柔軟な考えやアイデアに期待しています。

