

# Action

町田市立薬師中学校  
第2学年  
令和8年3月6日  
第42号

## 自分をプロデュースする力

中学生という時期は、自分で情報を理解し判断できるようになる時期です。そんな時期だからこそ、生徒会による提案で校則のルール見直しも行われている最中です。学校内での身だしなみのルールも見直されつつあります。

しかし、そんな流れの中で、改めて皆さんに考えてほしいことがあります。それは、「身だしなみは、自分を守るための盾でもある」ということです。

今の世の中は、残念ながら善意の人ばかりではありません。SNSが普及し、誰でも簡単に写真が撮れる現代において、露出の多い服装や、場所（TPO）にそぐわない身だしなみには、本人の思いとは全く別の、悪意ある視線やトラブルを引き寄せてしまうリスクが潜んでいます。「自分が着たいから着る」のは自由です。しかし、それによって「予期せぬ誤解を受ける」「勝手に撮影される」「不快な思いをさせられる」といった被害から自分の身を守るためには、一定の「境界線（ルール）」が必要だと考えています。

また、身だしなみは言葉を使わない「相手へのメッセージ」でもあります。

「私は今、勉強に集中する場にいます」という意思表示。

「私は自分自身を大切にしています」という自己肯定。

「周囲の人に配慮ができます」という敬意。

これらを表現するのが「身だしなみ」です。

誰かに言われて直すのではなく、「今の自分の服装は、自分を安売りしていないか？」「自分を大切にできているか？」と、鏡の中の自分に問いかけられる、自律した大人への第一歩を歩んでほしいと願っています。



## 街を磨く、心を磨く 地域清掃ボランティア

先週の金曜日、放課後に行われた地域のボランティア清掃に、2年生からたくさんの方が参加してくれました。誰かに強制されたわけではなく、自分の意志でトングを手に取り、街に落ちているゴミを拾い集める姿。中には、ゴミを見つけたら真っ先に駆け出して「ゴミみっけ！」と進んで取り組む人もいました。

自分の部屋や教室だけでなく、自分たちが住む「地域」にまで想像力を広げ、行動に移せる。それは、皆さんの心が着実に成長している証拠です。「自分の身なりを整え、自分を大切にできる力」と、「周りの環境を整え、他者のために動く力」。この二つは、実は根っこでつながっています。自分を大切にできる人は、周りの人や環境も同じように大切にできるからです。

ボランティアに参加してくれた皆さん、本当にありがとう。そして、参加できずとも、日頃から学校や家庭で「自分にできること」を探している皆さんのことも、先生たちはしっかりと見守っています。

