学校だより

5月号



それゆけ三中

令和2年 5月1日 足利市立第三中学校 生徒数:199名 発行者:髙木秀和



教育目標:より確かに・より豊かに・より逞しく

新年度スタートの第2週目から新型コロナウイルス感染症拡大防止対策における臨時休業が続き、様々な行事が中止、延期となっています。桜舞う4月、新たな学校生活のスタートへの期待と不安を胸に登校した生徒たち、先生方も『チーム三中』を柱に、「こんな学級にしたい!」、「こんな授業で学力を伸ばしたい!」、「一人でも多くの子を支援したい!」、「部活では・・・」等など、さまざまな思いをもって迎える準備をしていました。その矢先に今回のような事態が続き、残念でなりません。今、「あたりまえ」に生活できることがどれほど貴重なのか、日々身をもって知らされています。本来ならば『それゆけ三中』では、学校での生徒皆さんの様子を中心に情報発信するところですが、今回はこの一ヶ月が過ぎる中で、思ったこと、考えたことを一つずつお伝えします。

□目に見えない絆

現在、「不要不急の外出は避ける」という言葉を日々耳にしています。きっと皆さんも、この指 示を守って自宅にいることが多いと思います。大きな災害を平成の時代に我々は経験してきました。 その時々、絆という言葉が使われ、人と人が協力し合って災害から復興への道を切り開いてきまし た。今回の新型コロナウイルス感染症は、これまでの災害とは違う、じわりじわり生活を脅かし続 けるものです。被災地に多くのボランティアが集まって復興を目指したのと同様、今、多くの人々 が現状を正しく理解し「不要不急の外出」を避けています。ニュースで映し出される、渋谷の交差 点や大阪駅前など、明らかに人が激減しています。ゴールデンウィークを前に、本来ならば観光客 を呼び集める地域では、「今は来ないでください。」というアピールをしています。ニュースでは、 まだ指示に従わない店などが問題視されていますが、何十億人という人々の大半が離れた場所でお 互いの生命を守ることの尊さを理解し手を取り合っているのです。日本だけでなく、全世界が新型 コロナウイルス感染症を終息させるという同じ目標に向かって動いています。法律で罰せられる国、 罰則はなく自粛を呼びかける国、それぞれの国の文化や国民性により違いはありますが、目指すも のは一緒です。それらの方法、やり方を議論するよりも、今は、世界全体がこれまでになく一体と なって前へ進んでいることに目を向けるべきだと思います。今回の、新型コロナウイルス 感染症の世界的な拡大は、大変深刻で恐ろしく悲しい事態ですが、人はそこから学びます。 生命の尊さを第一に世界が一つにまとまれるということを忘れないで欲しいと願います。

∃時間は平等

Stay at home、家にいる、現在、皆さんは家での生活が一日の大半を占めています。普段の生活なら、部活動もお休みの週末を迎える前は、「あー、明日はゆっくりできるなぁ。何をしようかな。」などと、金曜日や土曜日の夜に何ともいえないくつろぎ感に浸っていたことと思います。臨時休業が長く続き、皆さんの中には、「あれ今日は何曜日だったかな?」など曜日感覚さえあいまいになっている人もいるのではないでしょうか。昨日の足利市の決定で、臨時休業が5月31日までに延長となりました。少し生活リズムが乱れた人は、6月から始まる学校生活に向けて、時間を有効に使う生活への助走をスタートしてみてはどうでしょうか。

自分の『ヘソ』づくり→日々のルーティーンを再構築

【注釈】ヘソ 体の中心

胎児期に母親から栄養や酸素の供給を受けていた管(へその緒)の痕跡 丹田 ヘソの下あたりにあり、全身の精気の集まるところ ルーティーン(Routine) 元の意味(原義) 道 route 小さな ine いつも通る決まった道 →いつもの手順、日課

ルーティーンとは、朝起きて顔を洗い、朝食をとり、学校へ行くなど日常の日課を意味します。臨時休業中でも、自分の規則正しいルーティーンを守って生活し、学校からの課題は計画的にこな

し、家の手伝いを進んで実践しという模範的な日々を過ごしている人もいるでしょう。反面、つい 「明日やろう」が毎日続いて、振り返ると「何をしてたかな?」となってしまう人もいることと思 います。誰でも、「人は楽な方へ流れてしまう」素地はあります。皆さんが、小さな頃に読んだり 聞いたりした「アリとキリギリス」のお話を思い出してください。日々、しっかり働いているアリ、 サボって遊んでいるキリギリス、どちらが良いか子どもでもわかるように童話は語りかけます。し かし、実際の生活では、誰しも自分を甘やかしてしまうもの。ましてや、日常時のように朝起きて 学校へ行くという、ある種のレールが外されたこの状態では、相当強い意志がないと、自分を律す ることは難しいと思います。でも、一度、「あー無駄な時間を過ごしてしまった!」と、自分の生 活を振り返れた時ならば、「よし、これからは、ちょと頑張って改善してみよう。」と生活スタイル を変えるチャンスです。失敗とまでは言いませんが、後悔から人は前に進めるものです。自分にあ ったルーティンづくりに挑戦してみませんか。無理なく、続けられるルーティーンがいいと思いま す。そのコツは、生活の中に自分のヘソをもつことです。ヘソとは自分の中心になるもの。ヘソの 下の方には丹田があって、全身の精気が集まると言われるくらい大切な部位です。自分を動かす原 動力と考えてください。とは言っても、大げさに考えず、小さなことから始めればいいと思います。 次にヘソの例を段階に示しますので参考にしてください。





ヘソのレベル別サンプル

これあたりまえ!的なことです。

日常生活の中でのこれは必ずやるを一つ ・朝食は必ず食べる ・毎朝玄関の掃き掃除 ・風呂を洗う ・靴を揃える ・ゴミ出し など

レベル2 プラスーつ(別にやらなくても生活はできるが、やると豊かになること)

- 読書の時間をもつ ・新聞の記事やコラムを1日1つスクラップして自分の考えを書く ・絵を描く
- ・映画を月に2本は観る ・音楽を鑑賞する 作詞をする ・物語を創作する ・曲をつくる
- ・動画を撮<u>る ・写真を撮る ・運動をする(人との</u>接触がないウォーキングやジョギング等) など

自分の目標に向かう何かをプラス一つお一、頑張ってるね!って言われるかも。 しべル3

- ・自分で考えた体力トレーニング、競技練習1日1時間 ・読書週2冊 • 自主学習1日3時間
- 楽器練習1日1時間 創作活動1日1時間(絵画、楽曲、小説等)など

レベル4 自分の夢に向かうための何かをプラス一つ すごい、よくやるね!褒められるかも。

- ・自主学習1日5時間 ・自分で考えた体力トレーニング、競技練習1日2時間 ・読書週3冊
- ・楽器練習1日2時間 ・創作活動1日2時間(絵画、楽曲、小説等)など

とことんやる、やり遂げるための何かをプラス一つ あまり無理しないで!心配される?

- ・自主学習1日6時間以上 ・自分で考えた体力トレーニング1日3時間以上 ・読書週5冊以上
- ・楽器練習1日3時間以上 ・創作活動1日3時間以上(絵画、楽曲、小説等)など

レベル1~2

まずは、「あたりまえ」的なことを一つ続けてみてください。「あたりまえ」と言うのは簡単です が、それがしっかり続くなら立派です。そして、「あたりまえ」の中から一つが習慣化して定着し たら、もしくは既にそのレベルはクリアしている人は、レベル2の挑戦です。ここでは、自分の好 きなこと、したいことを一つ選んで継続させることがポイントです。好きなことですから、苦には ならないと思いますが、それを一定時間や量、続けるというところが鍵になります。

家族や友人、先生たちから、「頑張ってるね、すごいね!」と声をかけられることもあるでしょ う。(声をかけられるためにやっている訳ではありませんが。)特に、部活の競技力アップや高校進 学(将来の職業)に向けた学力アップなど、レベル4では明確な夢に向かう努力が自分のヘソにな ってきます。継続させるコツは、まさに強い志(こころざし)と、明確な夢のビジョンです(自分 の夢が叶ったところを想像して頭のなかに想い描けること)。

レベル5

ここまでくると、もう、プロを目指している領域に近いと思います。「何事も徹底して、とこと んやり続ければ、3年間でプロになれる。」と言ったプロスポーツのコーチがいます。これは、朝 目が覚めてから夜寝る前まで、その競技をずーっと練習、それを3年間1日も欠かさず、という意 味だそうです。「石の上にも3年」という諺(ことわざ)もあります。硬く決して座り心地の良く ない石の上にいても、じっと堪えていればやがて花が咲く、ということ。転じて、辛く苦しい環境 であっても、逃げ出さずに健気(けなげ)に努力を続ければ必ず成功できるという意味です。この レベルの覚悟がある人がいるんだなぁ、くらいに知っておいてくれればいいと思います。・・・い つか、「自分こそ」と開眼したら、身体を壊さないよう、頑張ってください。

日常の中に、自分のヘソをつくり、そのヘソを継続できれば、生活のルーティーンが自然に改善され ます。目に見えて隅から隅まで、パーフェクトである必要はありません。少しの改善、少しの規律の積み 重ねが、きっと自分をプラスの方何に導いてくれるはずです。肩を張らずに、ゆっくり一歩踏み出せる といいですね。 ~時間は平等~ さあ、ちょっと、自分を起動させてみましょう。 応援しています!

🛣 道記:★別に配付するブリントにメディアを活用した学習を掲載しましたのでご活用ください。|