



それゆけ三中

教育目標：より確かに・より豊かに・より遅しく

令和2年 6月1日
足利市立第三中学校
生徒数：199名
発行者：高木秀和



約3ヶ月の学校臨時休業によりやく一つのピリオドが打たれ、本日より、学校が再スタートしました。もう、梅雨入りの季節です。第三中学校の職員室から望む桜並木の深緑が薄灰色の雲を静かに背負い、雨粒をはね返しながら揺れています。この3ヶ月間、皆さんのがんばりがあったからこそ、今日という日を迎えたのです。ありがとうございました。

皆さん一人一人が、ここから始まる生活の中で、①何をどうしていけたらベストなのかを考え、②具体的に計画を立て、③自ら実践していくことができればと思います。新しい学期の再スタート、生活のリズム、学力や部活動での競技力など、皆さんの中にも不安を抱えている人がいるかもしれません。逆に、足利市内にとどまらず、栃木県、日本、世界中が同様の規制の中でこの数ヶ月を過ごしてきたのだから、何も焦る必要はないと考えている人もいるでしょう。今回の自粛生活が社会経済や教育にもたらした影響は大変大きなものです。「どうしたらいいんだろう？」vs「みんな同じだから大丈夫。」vs「こんな状況だから国が（誰かが）なんとかするだろう、いや、すべきだ!」、どう思いますか。どれが良いとか悪いとか言うつもりはありません。不安になることも、開き直ることも、他人任せに考えることも、誰にでもあると思います。その時々で変わるものです。ただ、こういう状況下だからこそ、少し考え方やものの見方を変えて行動することで、本来皆さん一人一人がめざすべき道が見えてくるのではないかと思います。



新しい生活様式の中でできること

～規制や制限を理由にせず、できることを最大限見つけ、考えて取り組む～

①何をどうしていけたらベストなのか考える

生活面... コロナウイルス感染症拡大防止に自分ができること



検温・手洗い ～毎朝のルーティーン～

毎朝、家で体温を測り、検温チェック票に記入して朝の学活で提出してもらいます。また、学校に着いたら、まずしっかり手洗いをしてもらいます。頭の中で、ハッピーバースデイを2回歌うと、ちょうどよいそうです。(20秒間の手洗い励行) このことを決める際に、先生方からは、「とても必要なことだけど、毎朝、全員が提出できるかな？生徒や保護者の負担にならないかな？手洗い場が混雑して密にならないかな？」という声も聞かれました。先生方は、何一つをやってもらうにも、みなさんの立場で考え、心配してくれています。その思いを汲んでください。

見方を変換→検温チェック票の提出・手洗い＝コロナ感染拡大防止への小さな協力、大きな一歩

検温は自分の健康状態を確認するとともに、周囲の大切な仲間への大きな思いやりです。また、手洗いも習慣にすることで負担とは感じなくなります。「まさか自分が」ではなく、「もし自分が」と考えてください。一人一人の意識の持ち方が何より重要です。やらされるから、自分でやるへ。先生方の心配を、良い意味で裏切って、全員がしっかり毎朝のルーティーンとして、当たり前前に検温チェック票の提出、手洗いができると素晴らしいです。



マスク

検温と同様、自分を守る、周囲の人を守るためにしっかり着用しましょう。ただ、皮膚が荒れてしまうなどマスクにより弊害を生じる場合は先生に相談してください。

こんな時どうする？→マスクして当たり前→マスクしていない友達がいたら

マスクの着用が当たり前になるのは良いことですが、そうすると逆に、マスクを着用していない人への偏見や差別が生じる危険性があります。マスクをしていない＝悪ではありません。その人なりの事情があるかも知れない、マスクをしていないことを気にしているかも知れない、まずは、一呼吸置いて、相手の背景に気を配れるとその後が変わってきます。ただ、不注意で着用していないなら、その必要性をわかってもらうことが大切です、その時に事情があって着用できていないなら、そこを理解してあげることで、その人は孤独感や罪恶感から解放され、その人なりの感染防止に努めてくれると思います。

ソーシャル・ディスタンス (社会的距離：お互いを感染から守るために維持する距離 2メートルくらい)

昇降口や、水道前など人の密が想定される場所にはソーシャル・ディスタンスを確保するためのラインを引きます。最近、コンビニやスーパーでもよくみかけます。ラインを意識して、適切な距離を保ってください。

いずれは→ラインを守る → 自らどこでもラインを引く

全ての場所にラインが引かれているわけではありません。どこにいても、自ら、適正な距離を保って行動できるようになると素晴らしいです。上で述べた手洗いの時など特に意識してください。やらされるから、自分でやるへの変容が、全体への大きな貢献になります。

生活のリズム

早寝、早起き、朝ご飯

長い期間の自粛生活で、朝早く起きなくてもいいからと、つい夜更かししてしまったり等、生活のリズムが緩くなっている人もいます。特に、午前中のエネルギーとなる朝ご飯をしっかり食べて元気に登校してください。



学習面 授業では自分の考えを

学び合い学習のペースづくり



授業の中で、隣の人やグループで意見や考えを話し合う活動は、皆さんが自分から問題意識を持って学ぶ上でとても大切であり、学習効果を高めてくれるものです。しかし、しばらくは密を避けるために、話し合い活動等も制限されます。授業によっては、先生が仲介役となって皆さんの考えや意見を繋ぐことで、話し合い活動ができる日までのペースづくりをしていきます。

今できる学び合い→コミュニケーションは話すだけではない、書くことも自己表現

自分の考えや意見を、「書く」ことが今後は役に立つ学習活動になります。「書く」と聞くと、面倒だなと感じるかも知れませんが、「今できること」と意識して取り組むことで、いずれ話し合い活動が通常にできるようになった日へと繋いでいきましょう。知識の習得は基本、その上で自分の考えを表現することがさらにこれからの時代に求められる「力」です。

自主学習の継続

この休業期間、皆さんは課題を中心に家庭での自主学習を進めてきました。自主学習は、学力の向上に留まらず自分と向き合う大切な時間です。自分のペースで、自分で決めたことを学習できると、その継続から生まれる「力」は、生活の他の場面でもプラスに発揮されるようになります。「継続は力なり」の「力」は、一つのことが、他のことにも良い影響を与えてくれるという「力」です。この休業中なかなか自習学習できなかった人、今からでも自分のできそうな学習、例えば、1日に漢字を5つ覚える、計算問題を解く、地図から地域の様子を学ぶ等、具体的な内容を決めて取り組んでみましょう。一つの学習から次の学習に繋がっていきるとさらに良いですね。



部活動 1時間半しかできない v.s. 1時間半もできる

部活動の終了は当面の間、平日17:30、完全下校17:45となります(1年生は終了17:00完全下校17:15、7/6より)。およそ1時間半の活動時間です。これまでは、市の部活動がガイドラインに沿って、2時間から2時半の活動時間がありました。与えられた時間が限られているなら、「1時間半しかできない」と嘆いた気持ちで活動するより、「1時間半もできる」とプラスに捉えてその時間を有効に使った方が堅実です。ただし、「1時間半しかできないから頑張っただけはやる、無駄なくこれをやる」というならプラスのプラスです。どのように活動したら効果的か、充実した時間となるか、仲間や顧問の先生とアイデアを出し合って自分たちで活動を組み立てていくことも、これから生きる力になるはずです。

3年生の皆さんへ

様々なまとたる大会やコンテスト、フェスティバル等が中止となり、まだ開催についての検討が続いているものもあります。引退の夏、秋に向けてこの状況は、仕方がないと言われても、仕方がないと頭では理解しても、気持ち的には納得がいくはずもなく、残念な、それどころか悔しさにあふれ、何で、というやるせなさで一杯だと思います。「そういう悔しさ、体験も時間がたてば自分の糧になる」という大人の言葉が今はシラケて聞こえる人も多いでしょう。それでいいと思います。自分のその部分の感情はうまく整理して完了してしまわずに、そのまま受け止めるべきだと思います。受け止めた悔しさや怒りは、いつまで自分の中に留まるのか、いずれ形を変えて外へのエネルギーとなっていくのか、それは個人によるもので一概には言えませんが、何もかもスマートに片付けず、もがき苦しむことも避けるべきではないと思います。ただ、人が耐えられる不安や苦しみには限界もあります。どうにもならない失望感や迷い、不安は一人で抱え込まず、家族、友人、先生誰かに話してください。解決を求めるのではなく、人に話すという行為が大きな癒やしになります。



3年生の部活動について、学校としては、1学期7月31日までの活動を検討しています。地区の大会やコンクール、コンテストの開催有無により、今後の活動への参加については皆さん自身の選択に委ねられます。部活動の目的は、大会やコンテスト、コンクールだけではなく、残り2ヶ月、活動を続けていくか、別の新たな目標に向け進んでいくのか、どちらの道もあってしかるべきだと思います。顧問の先生や、家族、友達と相談してもいいでしょう。ただ、最終的には自分の意思で決めてください。自分で決めないことは、後で言い訳の種になってしまいます。また、「チーム三中」を合い言葉に頑張る皆さんはチームとしての結束が強いと思います。ですが、友達が決めた選択は、素直に受け止め、チームだからこそ、別の道を選んだ仲間を応援してあげてください。例えば、「大会もないし、俺、早めに引退して高校受験に必須するから。」「えー、なんで、裏切なのか!」ではなく、「そうか、(きつと悩んで悩んできめたんだよね;心の声)頑張れよ!」と背中を押してあげましょう。それが、3年間培ってきた友情です。自分の道を決めるのは自分でしかないので。

その他 生活のへソ

前回の「それゆけ三中」でお話した生活の中のへソです。この6月は、皆さんにとっても、先生たちにとっても、これまでの4月、新学期と同じです。新たな生活のスタート、自分のより所となる一つのことを見つけ、続けられるといいですね。

寝での習慣、学習、スポーツ、趣味等、何でも構いません。何か一つを続けて観ましょう。

不安についての考え方の紹介(「走って、悩んで、見つけたこと。」文藝春秋 大迫傑 著より)

東京マラソンで最後のオリンピック代表棒を手にした大迫傑選手の言葉です。～僕は限りなく100%に近い努力をするだけ。不安は自分の中から生まれた不確かな偶像で、実体のないものを意識するくらいであれば、本当に今やるべきことに集中した方がいいという考えに落ち着きました。～不安は誰もが持つものです。僕はそのネガティブな感情を一度受け入れることも大切だと思っています。～辛いときにこそ前を見るのではなく、下を見て一步一步進んでいけば、そんなに苦しむことはないと思います。不安や焦りは他と比べて、他人からの評価について反応してしまうからであって、自分の足元だけを見ていれば、その瞬間瞬間に価値があるということが分かるはず。～結局、今日の自分のベストを尽くすしかないんです。じゃあ今の自分にできることはなんだろうかとポジティブに考える。そうすれば不安はだいたいコントロールできるようになります。～もがけないと静寂や落ち着きも生まれない。だから、不安を抱える時期が来ても、焦らず元の自分に戻してあげるだけです。～

②具体的に計画を立てる



③自ら実践していく



②6月からの目標が決まったら、具体的に一日のどの時間で何をやるか、あれもこれもと欲張らず、「少し簡単な」程度の計画を立てましょう。③そこから、実践、決めたことのスタートです。3日でくじけたら、「3日も続けた、自分はエライ」と自画自賛し、次は、4日を目指しましょう。それが、キツいなら、1日実践、3日休んでまた1日実践、2日休んで1日実践、1日休んで1日実践、少しずつ慣らしていくことが継続へのポイントです。焦らず確実な一歩を踏み出してください。