

美杉台の丘より

飯能市立美杉台中学校

令和2年5月1日(金)

文責 齊藤 国明

【学校教育目標】「笑顔 挨拶 学び合い」～活躍し続ける美中生～ (鍛える 高め合う 挑戦する)

ひとつひとつ 一步一步

校長室の日めくりカレンダーの1ページ目に掲げられている言葉です。およそ5年間、毎月1日には目にしてきた言葉なのですが、前例のない事態の直中に置かれている今、殊更深く心に響きます。

私たちにとってはあと1ヶ月、皆さんを学校にお迎えすることができません。皆さんにとってもあと1ヶ月、登校できない日が続くこととなります。しかしこの事態を悲観するのではなく、与えられた膨大な時間を「自分のために費やせる時間」「自身と向き合える時間」と前向きに捉え直し、今だからこそできることに挑戦して行きましょう。ひとつひとつ、一步一步です。



薬師寺僧侶・大谷徹英 師著「日々のことば」



さらに続く自宅での1ヶ月をどう過ごせば良いのか・・・3月に学校が臨時休業に入って以来、折々皆さんにお伝えしてきたことを含め、あらためて10項目にまとめ直してみました。参考にしてください。

◇01：規則正しい生活をする

十分な睡眠とバランスよい食事を心がけ、免疫力を高めましょう。生活リズムを崩さないよう、早寝早起きを心がけましょう。日課表をつくって生活することも有効ではないでしょうか。

◇02：運動をする

1日に30分は身体を動かす時間をつくりましょう。**屋内**でできる運動は、様々なエクササイズがネット配信されているので、自分に合った強度・長さのものを選んでチャレンジすると良いでしょう。**屋外**でウォーキングやランニングなどをする人もいます。仲間と一緒にトレーニングする場合には、一定の距離を保つことが大切です。ソーシャル・ディスタンス(社会的距離)をとることは大切な人を守ることです。またマスク着用は周りの人への心配りです。(ただし、熱がこもりやすいので熱中症予防の観点では十分注意が必要です。)

◇03：部屋の掃除、整理整頓をする

掃除には心を整え、安定させる働きがあると言われています。部屋の掃除や整理整頓を行いましょう。サッカー・長谷部誠選手は著書『心を整える』の中で「きれいになった部屋を見たら、誰だって心が落ち着く。部屋や身辺が散らかっていると、心まで散らかってしまいます。」と述べています。片付けコンサルタントのこんまり(近藤麻理恵)さんは「片付けた後、部屋の中でどんな時間を過ごしたいのかを考えてみてください。(中略)片付けが楽しくなります。」と言っています。

◇04：読書をする

私の書棚には、読もうと思って買っておいた本がずらりと並び「いつ開いてくれるの？」と待っています。皆さんも少なからずそんな本があるのではないのでしょうか。手に取って心を耕す絶好のチャンスです。学校図書館の本、市立図書館の本を借りたい人は、遠慮なく学校に連絡してください。



◇05：新聞を読む

新聞を読む習慣のない人にとっては、見出しを読むだけでも多くの発見があることでしょう。新聞は様々なジャンルの記事で構成されています。気になる記事を切り抜いてみるのも良いでしょう。新聞を購読していない場合は、テレビやネット配信から世の中の動きをキャッチしましょう。皆さんには正しい知識を得て判断し、家族とともに考え、家族に助言を与える存在であってほしいと思います。

◇06：家族と過ごす時間を大切にする

家族とともに過ごせるかけがえのない時間がたくさんあることに感謝しましょう。そして家族との会話を大切にしてください。一緒にいる時間が長いほど、思いやり・心配りが必要となります。



◇07：趣味の時間を大切にする

興味のあること、没頭できることを見つけるチャンスです。やってみたいと思っていたこと、時間のかかることに挑戦してみましょう。自宅でできること・・・料理、お菓子づくり、ペーパークラフト、ジグソーパズル、映画（DVD）鑑賞、プラモデルづくり、楽器演奏、アクアリウム、園芸・・・思いつくままに記してみました。

◇08：勉強する

これまでの勉強の復習をしましょう。わからないままになっていた事柄を、時間をかけて勉強し直しましょう。5月6日までの学習課題は先日教科書配布の際に皆さんにお渡ししています。進捗状況はどうか。その後の課題は5月8日（金）にホームページ上に掲載する予定で準備を進めています。

◇09：一日を振り返る時間をつくる

「一日の最後に必ず30分間、心を静める時間を作る。（中略）電気をつけたままにして、ベッドに横になる。音楽もテレビも消す。そして目を開けたまま、天井を見つめるようにして、息を整えながら全身の力を抜いていく。ザワザワとした心を少しずつ鎮める時間。どんなに忙しい時も、部屋で一人になる時間を作った。」先程の長谷部選手の言葉です。

生活記録ノートに日々考えたこと、感じたことを綴っておいてください。2,3年生は英語で書くこともできるのではないのでしょうか。

◇10：不要不急の外出を控える

①不要不急の外出は控えてください。②やむを得ず外出した時でも、三密（密閉・密集・密接）を避けてください。厚労省では「ゼロ密」を目指してほしいと呼びかけています。③帰宅時や食事前には石けんでていねいに手を洗いましょう。

「Never Waste a Good Crisis（この危機を無駄にするな）」

◇大切なお知らせ◇

連休中に、お子様についての緊急対応が生じ、学校と連絡が取れない場合には、下記市役所の代表番号に連絡を入れていただきますようお願いいたします。

042-973-2111(24時間対応)

今回の連休に限らず、学校閉庁日や年末年始の対応についても同様といたします。

美杉台中学校ホームページ

<http://hanno.ed.jp/msgjh/>

学校の概要や大切なお知らせ、学習のページ等を上記ホームページで配信しています。定期的にお訪ねください。

