



立志の道2

2020. 6. 5 No.5
発行責任者
校長 小池 雅美

甲陵中・高への通学者が近道として利用する立志の道。校訓「立志躬行」の実現への道のりを、中学校の教育活動の様子を通して、随時お伝えしていきます。

少しずつ、学校生活が戻って来ています

長い臨時休校を経て、学校生活が戻ってきました。まだまだ全て元通りというわけにいかず、感染防止対策をしながらという状況ですが、生徒の皆さんには、生活のペースをゆっくり戻して欲しいと思います。来週からようやく通常どおりの授業になり、放課後の部活動も始まります。梅雨時で蒸し暑い日もありますので、体調維持にはくれぐれも気をつけましょう。



今の時期疲れますね～心と体の変化にうまく対応しましょう～



前代未聞の長い休校・自粛生活で、子どもたちのみならず、大人でも少なからず心境の変化があったのではないかと思います。やはり「これまでと違う」「これからどうなるか分からない」という漠然とした不安は、なんとなく気持ちを落ち込ませることにつながってしまうように感じます。加えて「新しい生活様式」は制限もあり、何でも自由にできるわけではないことや、楽しみにしていた行事（学校以外のイベントも）がなくなってしまい、目の前の目標が持たなくなって

しまったことなども、気持ちを前向きに保つことを難しくしているように思います。

しかし、このような状況の中でも自分の考え方を変えていく方法はあると思います。全て解決するわけではないと思いますが、参考にしてみてください。

* 疲れていると思ったら、体を休める（睡眠、入浴をゆっくり）

真面目な人ほど、「必ずやらなくては」と考え、無理をすることがあります。これをしてしまうと精神的な疲れは長引きます。疲れを感じたら早目によく寝て、ゆっくりお風呂に入り、元気を取り戻しましょう。早い対応が肝心です。

* 自分なりのストレス解消法を見つける

何でも良いと思いますが、好きなことを「時間を決めて」やりましょう。でも時間を決めずにダラダラやっていると結局「時間を無駄にした」「やるべきことができなかった」などと後悔したりして落ち込みます。そうなるとかえってストレスですので、「時間を決めて」が大切です。

*とにかく今の生活に慣れる（時間がかかっても大丈夫）

人は、慣れていないことをやると必ず疲れます。新年度に疲れるのはある意味当たりまえです。今、心身共に疲れている人がいたら、それは普通のことであって、自分だけがそうというわけではありません。自分が不調な時は、元気な人を見て焦ったりするかも知れませんが、人は環境に必ず慣れてきます。仕方ないととらえ、深く考えないようにするといつのまにか、生活に慣れて前向きな気持ちになってくるものです。

*学校での「知の刺激」に触れる

学校が始まり、学習が辛いと感じている人もいるかも知れませんが、これも捉え方次第ですが「知らなかったことを知る」「できなかったことができるようになる」ことは、これから成長していく皆さんにとって刺激的なことであるはずですが、あなたは、これからどんな人になりたいのでしょうか。理想があってもすぐになれるわけでもなく、時間がかかります。回り道もたくさんすると思います。他の人と同じスピードで成長できるわけでもありません。でも心のどこかに「こんな人になりたい」という思いがあれば、きっと前を向いて学べるはずだと思います。

*保護者の皆さまへ～ぜひおおらかに見守ってください～

お子さんの様子が、なんとなく違うなと感じると保護者の皆さまも心配になるのでは、と思います。「慣れない環境で仕方がない」部分もありますので、おおらかに見守っていただけると良いと思います。思春期の中学生はただでさえ大きい心の変化があります。むしろそのような変化を経て、自立した大人になっていくものです。しかしそうはいつでも心配なことがありましたら、学校へもご相談いただけたらと思います。学校に配属されたスクールカウンセラーも対応できます。（保護者のみの相談でも大丈夫です）また、学校以外の相談機関も紹介できますので、遠慮無くお問い合わせください。

授業も工夫をして行っています

感染防止対策のため、対面しての話し合いは自粛するところですが、授業の中でお互いの意見を交換する機会を持つ事の重要性を考え、ビニールシートを使い仕切りを作成しました。早速1年生の国語の授業で使用してみました。活発に話し合い活動が行われている様子に手応えを感じました。今後も活用していきたいと思っています。



探究活動も始まっています 八ヶ岳南麓学



本校では、総合的な学習の時間に探究活動に取り組んでいます。1年生は「八ヶ岳南麓学」と題して地域学習を行います。地域学習は身近に資料が得やすく、実際の見学や体験がしやすいことから、探究活動の題材として入門的な役割を果たします。6月2日には、北杜市郷土資料館の笹本学芸員より、北杜市の通史について講話を聞きました。新しく知ったことも多く、興味深い内容でした。