

「照一隅」(一隅(いちぐう)を照らす)

第4号 2020/6

こんにちは。学年主任山田です。いよいよ来週から通常登校です。でも正直、クラスメートや先生の名前さえわからない状況ですね。こんな時こそ焦らずに、「自分ができること」を落ち着いて一つひとつやりましょう。今回は、通常授業に向けて、「整えて」おくべきことを話しますね。

①体調を整える

分散登校で少しずつ学校には慣れてきたかと思いますが、まだ、登校時間だったり、お昼のことだったり、これまでとは少しリズムが違いますね。まずは、そのリズムに早く慣れてもらうためにも、1学年では、

朝読書始めます！(詳細裏面)

通常登校にあわせて、来週の月曜日から、朝読書を始めます。授業で聞いてみると、ほとんどの諸君が、小学校や中学校でこれに取り組んでいるということでしたが、朝読書で得られる効果やメリットには以下のようなものがあります。

1. 朝から落ち着いたスタートを切れて余裕が持てる
2. 脳が活動し始めるタイミングなので集中力が向上する
3. ストレス解消に繋がる



8:30~40
漫画・雑誌・図鑑
はNG!!

自分の読みたい本を一冊、カバンに入れて登校してくださいね。

②頭を整える

学校生活に慣れるためには、その予定を頭に入れておくと、速やかな1歩が踏み出せます。裏面には、6月行事予定を載せておきましたが、いくつか主なものを取り上げてみますね。

☆6/8月~12金 2者面談期間(短縮45分)

担任の先生との初めての面談です。相談したいことがあれば、チャンスです！

☆6/8月~12金 部活動奨励期間

せっかく4月の部活動紹介で、どの部活に入るか決めようとしていたのに・・・と思っている君にはチャンスです。この期間にはいろいろな部活動を見て回ることができます。放課後ぜひ足を運んでみてください。

☆6/16火 道徳「グループワーク」

茨城大学の正保(しょうぼ)先生をお招きして、ゲームなどをしながら、君たちの仲間づくりを援助します。

☆6/18木・25木 漢字テスト①②

これは佐和高校名物の1つ。全校一斉の漢字テストです。国語の時間にも使われている漢字テキストの中から、範囲を決めて出題されます。前期後期ごとに優秀者表彰もあります。

※6/8月 家庭学習用スタディサプリー視聴調査

各自に配信された動画を見て、きちんと学習しているかの確認を行います。この週末もう一度気を引き締めて取り組もう。

③服装を整える

4月に制服着こなしセミナーを行いました。そこで書いてもらった、君たちの感想を紹介しましょう。

この集会に出る前の私は、スカートを短くしたり、Yシャツの第1ボタンを開けたりしたら、かわいいんじゃないかと思っていました。でもこの集会に参加して、制服は正しく着た方が可愛く見えるし、たくさんの方が関わって作ってくれたのを着崩して着るのは嫌だなと思いました。これからは、正しく着こなしで周りの人にも良い印象を与えられるようにしたいです。そして制服作りに関わってくれた人にあらためて感謝したいです。(1組女子)

制服を着る理由がわからず、面倒くさいと思っていた。でも、見た目で印象が9割決まってしまうこと、それも6秒間くらいでということ、いかに着こなしが重要なのがわかった。これからは、家に帰ったらハンガーにかけるなど、制服を大切にしながら、しっかりと着こなしたいと思う。(4組男子)

夏服にも慣れてきたと思います。「見た目9割」を頭に入れて、服装を「整え」て生活しましょう。

④心を整える

一冊の本を紹介します。

「非常識な教え」(工藤勇一)。東京の麹町中学校の校長先生の本です。宿題の廃止、定期テストの廃止といった学校教育の「常識」を問い直している本で、その中に「コーピング」という言葉が出てきます。コーピングとは、ひどいストレスを感じた際に起こる反応への対処方法のことです。

ここで君たちに質問。君はある部活動で、レギュラーとして活躍していました。しかし、ある試合でそのレギュラーから外されてしまいました。悔しいです。君たちはこの「ストレス」、どのように対処しますか。

- ①仲間と顧問の先生の批判をして、ラーメンを食いまくる。
- ②自分に何が足りないかを洗い出し、努力する。

①を消極的コーピングといいます。「情動焦点型」とも言われる対処法で、辛いと感じる気持ちを変化させたり解消させたりして、ストレスをコントロールする方法です。ただ、ストレスの原因を根本的に取り除くことには、なりにくいです。

一方、②を積極的コーピングと言います。「問題焦点型」とも言われる対処法で、主体的に問題を解決する姿勢です。本の中ではこのようなコーピングをとっている人ほど、ストレスに強くなるとありました。

工藤先生は本の中で、こんなアドバイスをされています。

- ① まず自分が何に悩んでいるかを洗い出す。
 - ②次に自分が解決できることと、できないことに分ける。
 - ③できることは順番をつけて課題解決をする。
 - ④自分で解決できないことは、(問題を解決できる)他者に働きかける。
- こんな時だから、ストレスも多いことと思いますが、まずは「心を整えて」学校生活の新スタートを切りましょう。

***表題「照一隅」(一隅(いちぐう)を照らす)とは、天台宗の祖、最澄の言葉。「社会のかた隅にいながら、その社会を照らそうとする人、その人こそが国の宝である」という意味。(詳細は学年通信1号)**