

第2学年・学年だより

第 7 号
令和2年5月1日(金)
調布市立第三中学校
第 2 学 年

風のみち

今何ができるか自分に当てはめてみよう

「毎日皆何をやっているのかなあ」先日会議のために集まった学年の先生からは、そんな声が聞こえてきました。先週から各ご家庭へ状況確認の電話を入れています、その中で皆さんの声を久しぶりに聞くことができ、ほっとしたり、学校に来られない皆さんのために何ができるかと頭を悩ませたりしていました。その中で気づいたこと、実践してほしいことを挙げますので、自分でできるものから実践してみてください。

① 朝日を浴びよう

さて、5月に入り爽やかな気候の日が続いています。早朝には小鳥の囀りが聞こえ、新緑の間からは美しい木漏れ日が差し込んできます。

ところで、国立精神・神経医療研究センターの三島和夫氏によれば、人間の体内時計は個々人によって異なるため、光の明暗によって1日の周期にシンクロするようにできているそうです。両耳をつないだちょうど中間くらいの位置にある、脳の視交叉上核(しこうさじょうさく)がその役割を担っているのですが、一日一回朝日を浴びてリセットしないと、体内時計の周期が長い人はどんどんずれていってしまうとのことです。因みに、夜に光を浴び続けたり、強い光を浴びるとそれもずれる原因になってしまうとか。体育の課題でもあるラジオ体操を朝日の中で行うと、一石二鳥！爽やかな風を感じながら、体内時計を整えると気持ちよいかもしれません。



② 学校に行く時と同じスケジュールで平日を過ごす

各クラスの担任の先生が電話で聞いた時には、「毎日朝散歩している」「課題を行っている」「塾でたくさん宿題が出た」という声や、「今起きた」という声など、人によって様々でした。森の中で動物たちとお家を作ったり、様々な色のブロックを消したりするのも楽しいですが(先生方の中にも楽しんでいる方もいましたし、私自身パズルゲームは好きですが)、再開までに元の学校生活を開始できるよう、早寝早起きを心がけ、生活リズムを整えていきましょう。繰り返すようですが、体育の課題にも出ていますね。

私も出勤する時には、普段と同じように4:30には起きるようにしています。いつでも皆さんと再開できるように、できるところから始めています。

学習も、一つの分野を突き詰める方法もあれば、広く浅くたくさんのことにチャレンジする方法もあります。なんとなく教科書や参考書を開いているだけでは、「やっているつもり」で終了してしまいます。どのように取り組むか、その日のスケジュールや目標を決めて取り



組んでいきましょう。

③ 普段何気なく見逃してしまうことにも敏感になる

4月29日は「昭和の日」でしたね。皆さんは、何のためにいつ設定された祝日か知っていますか？せっかくなので、時間のある時にそれぞれの祝日の意味を知っておくのもいいかもしれません。知識を得る機会は様々なところに潜んでいます。それらを1ページノートに書き溜めておくのもいいかもしれません。

家庭科からは、普段掃除をしないところの掃除を試みる課題が出ていますね。2年の先生たちは協力して、君たちが使う3階の教室や廊下、トイレ、流しを清掃したり、ペンキを塗ったり掲示物を用意したりと、たくさんの時間をかけて君たちが戻ってくる日を待ちわびて準備しています。

じっと目を凝らし、アンテナを高くして知識を得たり行動に繋がったりしてみてください。

④ 休日は平日できないことにもトライ！

今年はゴールデン・ウィークではなくステイ・ホーム週間ですが、落ち込むことはありません。5日間、テレビやゲーム、携帯電話の画面とにらめっこするだけではなく、ぜひお家の方ともたくさん話してみてください。大人も子供も未来のために我慢することが増えていて、各所でイライラが募っている人を見かけます。時には一緒に何かを行いながら、今君たちに行って欲しいこと、手伝えることを聞いてみたり、休校期間に入って自分がどう思っているかを話して、互いの気持ちを解きほぐすこともいいかもしれません。普段照れくさくて伝えられない、思いやりや感謝の心を直接伝えることも、時として必要です。

お家の方に、「早く〇〇しなさい。」と言わせて（言われてではないのですよ！）いませんか？中学生は、緊急時には大人と同じ扱いを受けることもあります。できることは自分から。それができて、一人前として見てもらえるのです。

⑤ 文字と親しんでください

学校があれば朝読がありますが、最近は読書はできていますか。時間がある今ですから、少し長めの文章にもぜひチャレンジしてみてください。

また、読むだけではなく手を動かして書く、ということも（キーボードを打つだけではなく）行ってみてください。指先に神経を集中して文字を完成させる作業は、運動神経とも連動して脳を働かせるそうです（東洋経済 ONLINE）。文字は人類が発明した最も偉大な発明品とも言われています。頭で考えているだけではまとまらない気持ちも、とりとめもなく文字にしていっただけで、はっきりとした考えになっていきます。

会えなかった期間、君たちは一歩ずつ先に歩みを進めることができたでしょうか。すぐ隣で見ていることはできませんでしたが、心はいつでもそばにいます。2年生の先生たちは、皆さんと会えることを楽しみにしています。その時に、先生たちに「これを頑張ったよ！」と言えるように、精一杯取り組んでいってください。

文責：島津 朋子

