



北中学校だより「飛翼」

皐月



令和2年5月8日（金）

三島市立北中学校

【生徒の皆さんへ】～校長先生からのメッセージ～

新型コロナウイルス感染拡大防止のために、休業が続いています。きっと、北中生のみなさんのことだから、自分の生活を律して、規則正しい生活を送っていることと思います。現状を嘆いていても前には進めません。自分が今できることを見つめましょう。第一は「日常生活を大切に、いつも通り、健康第一の生活を送る」ことです。

思い通りにならない生活の中で、いろいろなことを考えていることでしょう。医療現場の混乱を見て、将来医療に関わる仕事に就きたい、様々な報道の中で、今困っている人のために自分ならこう対応する等。自分が今考えていることをプラスのエネルギーに変えましょう。そうすれば、みなさんが大人になった時に、人を思いやり、人の心の痛みがわかる社会になっていくと思います。

学習のことが気になっている人もいます。それについては、夏休みを短縮することで対応します。期間については、後日連絡をします。

6月1日の学校再開を信じて、先生たちも準備を進め、みなさんに会えることを心待ちにしています。そして、短くなってしまった1年間の学校生活を、その分凝縮して、友だちや先生たちと有意義に過ごしましょう。

以下の2つの話は、皆さんに勇気を与える話です。是非、読んでください。

<人間の限界は思い込みで決めている>

～為末大氏の講演より～

陸上男子400mハードルの日本記録保持者である、為末大氏の講演を聞く機会がありました。その中の印象に残った話を紹介したいと思います。

「1マイル4分の壁」という話です。

1マイルは1609メートルです。1923年に4分10秒3という記録を出した選手がおり、「もう二度とこの記録は破られないだろう。1マイル4分を切ることは人間の運動能力では不可能だ」と言われていたそうです。しかし、31年後の1954年にある選手が3分59秒4という記録を出したそうです。そして、この記録が出されたわずか46日後には3分58秒0という記録を別の選手が出しました。今まで31年も破られなかった記録がわずか46日で次々と更新されたのです。そして、翌年には300人の選手が4分を切ったそうです。

日本でも100mで桐生選手が初めて10秒を切り、今では3人の選手が10秒を切っています。

為末氏は、「人間の限界は思い込みで決めている。身近な選手が証明したことで、他の人も、自分にもできる。という気になるのです。」と話されました。

私たちの周りにもこんな例はあるのではないのでしょうか。



<毎日を生き抜くチカラ>

為末氏の著書の中の言葉を紹介します。

- ・失敗も含めて成功。失敗の先には成功が待っている。少しの失敗で「すべてが台なしになる。今までの努力がむだになる」なんてことはない。
- ・よりよい人生を選ぶコツは、なんでも自分で選ぶこと。「ほかのだれがじゃなくて、自分が選んだんだ」と思うことで、成功も失敗も、意味のあるものになる。
- ・だれだって成功したい。だからといって、失敗は「いけないもの」ではない。失敗は、自分の弱さを教えてくれたり、新しい考え方を与えてくれたりする。失敗も力になる。
- ・どんなに小さなことでも、自分の決めたことは必ず守ろう。人間は、ちょっとした甘えで、自分との約束を破った瞬間から、ズルズル悪い方向に進んでいってしまうものだから。

<レジリエンスの話>

静岡大学教授の小林朋子先生が、学校の臨時休業にあたり、「レジリエンス」を働かせる生活の大切さを紹介しています。参考にしてください。

こんな時だから伝えたい 「レジリエンス」の話

今回の臨時休業のような「突然の出来事」が起こると、ムカついたり、不安になったり、いろんな気持ちになりますよね。なんとなく体調が優れない、イライラする…なんてこともあるかもしれません。こんな感じが続くといやになっちゃいますよね…。

「レジリエンス」とは、「心の回復力」のことです。これは誰でも持っている心の力です。いろいろな出来事で気持ちが落ち込んだり、イライラしたりして心の健康が下がっても、そこから回復していくことができます。それが「レジリエンス」です。こんな時だから、皆さんが持つレジリエンスを働かせる生活を送ることが大事です。そのポイントをご紹介します。

**POINT
1**

つながりを大事にしましょう

家族といろいろな話をしたり、友だちにはなかなか会うことができないので、LINEなどをうまく活用するのもいいですね（やり過ぎにはご注意くださいね～）。不安があれば家族や友だちに話してみましょう。



**POINT
2**

規則正しい生活をしましょう

レジリエンスは規則正しい生活と関係していることがわかっています。だから、早寝早起き、3食きちんと食べることはとても大事です。



**POINT
3**

ゲームやスマホを使う時間はコントロールしましょう

ゲームやSNSを見る時間は、気分転換にもなり、楽しいと思います。ただ、学校が休みだと、ついつい長時間続けてしまいがちなのではないのでしょうか。ゲームやスマホは時間を決めて使しましょう。



**POINT
4**

リラックスできることをしましょう

眠れない時や、気持ちが落ち着かない時にできるリラックス方法があります。

OPEN

**POINT
5**

次に学校に行ったときにしたいことを考えてみましょう

「友だちとおもいきりおしゃべりしたい!」「全力で部活をやりたい!」「難しかった春課題の質問をしに行きたい」…保健室も皆さんにお会いできる日が待ち遠しいです。

**POINT
6**

長い長いお休みだからこそできるチャレンジをしてみましょう

「お菓子作りをしてみる!」「この機会にたっぷり読書!」「春課題を終わらせる!」「今年度使った教科書やノートの整理!」…普段忙しい皆さんだから、有意義な時間を過ごしてもらえたらと思います。



**POINT
7**

人を助けることはレジリエンスを育てます!

学校がある日、おうちの方がお弁当を作ってくれたり、制服や体育着を洗ってくれたり…こんな時だからこそ、おうちの方のお手伝いをしてみませんか?



作成：静岡大学教育学部 小林朋子/静岡県立静岡東高等学校 内海美香



【ユーカリの木】

正門を入った左側に「ユーカリの木」があります。由来の石碑もあります。

ユーカリの木の花言葉はいろいろありますが、その中の一つが「再生」です。ユーカリの木の自生地であるオーストラリアでは、頻りに山火事が起きます。ユーカリの木も燃えてしまいましたが、実は根に栄養をたくわえており、火事の後も成長し続け、新しい芽をつけることができるのだそうです。

中学生時代は、これからの人生の栄養を蓄える時期です。ユーカリの木は、そんな象徴です。

【PTA総会「書面議決」への御協力ありがとうございました】

学校の臨時休業に伴い、今年度のPTA総会の議案につきましては、書面議決の形式をとらせていただきました。結果、異議もなく、全議案につきまして承認されたことを御報告いたします。御協力ありがとうございました。