

出来ることからコツコツと

宮城県塩釜高等学校

第1学年主任 山本 泰彦

三密を避け、不要不急の外出を控え・・・ということで大変な日々が続いています。我が家でも可能な日は家族全員が家の敷地から一步も出ないという生活をしています。愛犬の「ゆき」の散歩も庭で遊ばせて終わりです。ただ、リードにつながれて町内を歩くよりも、自由に庭で「破壊活動」にいそしむ方がお気に入りのようで、草花を引っっこ抜き、重ねてある軍手やら何やらを引きずり出してきて振り回し・・・傍若無人な振る舞いをしています。おかげで運動不足の心配はなさそうですが。

さて、最初大変重要なお話を。生徒諸君からの質問メールや、連絡を取っている先生方のお話から「昼夜逆転している。」という状況が見えてきました。夜中遅くまで起きていて昼まで寝ていることはとてもリスクがあります。「時差ぼけ」という言葉を聞いたことがあるかもしれませんが、生活リズムを崩すと集中力の低下、体調悪化、抵抗力の低下などの問題が言われていますが、いいことは何一つありません。人間はコントロールしないと一日に30分ずつ生活リズムが後ろにずれるという話も聞いたことがあります。たとえ休校でも、授業がある日と同じように起床し、授業の時間はしっかりと課題や予習に取り組み、夜は早めに消灯して良質な睡眠を心がけてください。保護者の方々もご指導お願いいたします。夜中遅くまで学習に熱心に取り組んでいる姿勢は立派ですが・・・

ところで、これで第3号になる私（山本）の学年通信は「文字ばかりだなあ」と感じた人もいるかもしれません。実は、敢えてそうしています。（私の文章下手という部分は申し訳なく思いますが）文章を読んで正確に理解することはとても大切です。今回、休校が延びましたし、今後授業が再開してもしばらくは通常より短時間の学校生活になり、放課後の時間がとれる状況になる可能性もあります。こんな時はぜひ、読書に取り組んでみませんか。

私事ですが、小学生の頃、本に夢中になっていた時期がありました。その時代は電子ゲーム機がほとんどなく、娯楽といえばテレビやラジオ、そして読書が定番でした。年間1000冊近くを小学校の図書館で借りて読んでいました。（でも私より上がいて1000冊超えの子が毎年表彰されていました。私は図書館の本を読み尽くして数年で読書量が激減しましたが・・・）

皆さんが3年生になったとき、進学や就職試験の面接で「愛読書を教えてください。」と聞かれることがあります。3年生の進路指導をしていると、忙しくてあまり読んでいないという人が少なからずいます。面接試験の数週間前に慌てて愛読書を探すなんて事態に陥らないために、今のうちに人生の友と言えるような愛読書と出会えると良いとですね。私の愛読書は「ゲド戦記」（原作の方）です。人としての在り方や、人生のそれぞれの年代のときに、自分が何をなすべきかについて深く考えさせられる本でした。

様々な分野の本が自分を高めてくれますが、おすすめは自分自身の進路と繋がる本です。（高校1年

生の今は様々な分野を幅広く見ていくことも大切です。) 将来の自分をイメージさせてくれるような先人たちの努力や工夫、喜びや苦悩をたくさん感じ取って自分の視野や、考え方の幅を広げていってほしいと思います。

まずは自分の部屋の「積ん読」(つんどく→読もうと思ってそのまましまっている本のこと)を発掘してみてください。または、一度読んだ本でも良いのでお気に入りや改めて読み直してみてください。新たな発見があると思います。通販で注文する手もありますし、今後「不要不急の外出を控える」必要がなくなってきたら図書館や書店を巡るのも良いですね。

最後に、思いやりのお話を。高校生活スタートの今の時期は、学校生活についての様々な説明や見学を通して自分自身の取り組みを決めていく時期です。情報量が少ないことで不安を感じているかもしれませんが、家で過ごす時間が多くなり、スポーツや趣味なども「3つの密を避ける」観点から制限される部分もあり、ストレスがたまりがちです。ストレッチやリラクゼーションで自分に合ったものを見つけることや、規則正しい生活で体調を整えることはとても大切です。その上で大切にしたいことが人を思いやる気持ちだと私は思っています。

生活の中でつらい時期は誰にでもあります。そんなときこそ周囲の優しいまなざしや、さりげない気遣いがとてもうれしいものです。家庭学習記録にお手伝いを実践して書いてくれている人はいますか？まずは身近な人を支えるために自分ができることを考えてほしいと思っていました。そして授業が再開したら周りの席の人へ、クラスへ、学年へと人を思いやる気持ちを広げていってほしいと願っています。

「厳しい状況」で思い出すのが3.11です。あのとき、「もっと何かできたのではないか」というくやしい気持ちが私には今でもあります。でも逆に、泥かきを手伝ったこと、近所のお年寄り世帯に水や灯油の不足がないか聞いて回ったこと、帰宅できない近所の方の愛犬に餌と水を与えていたこと、発電機を整備して近所に声をかけ、みんなで携帯の充電をしたこと。とても小さなことしかできませんでしたが、自分が周囲を思い、行動できことは、とても大切な思い出となって残っています。逆に、周囲の方々から助けてもらい感謝することもたくさんありました。厳しい時に助け合った方々とは以降ずっととてもよい関係が続いています。

いま皆さんにできることは何でしょうか？家事を手伝うことや、優しい言葉をかけること。自分にできることを一つずつ探してみてください。当然、自分を律し、「学習」にもしっかりと取り組んで自らを高めていきましょう。誰も見ていなくても、気づいてもらえなくても、**思いやりの気持ちを持って行動し、頑張ることが出来たら自分を褒めてあげてください。**そして辛くても頑張り通したという自分のプライドとして、良い思い出として大切に心の中にしまっておいてほしいと思います。

蛇足ですが、本当はそのことを言葉にして相手に伝えることが出来ると良いのです。これから様々な場面で「高校生活で頑張ったことは何ですか？」「あなたの長所はなんですか？」と質問されることがあると思います。そんなときに自信をもって言えることをたくさん作っていけるといいですね。

蛇足その2です。お手伝いですがとても良い運動になります。先日お風呂場を一生懸命こすって掃除しましたが、体を動かす意味でも、きれいになったお風呂に入る意味でもとても爽快でした。家事の運動量がたまにTVなどで話題になります。結構多い様です。今こそ実践の時ですね。