



# 学校だより 9月

横浜市立新井小学校  
No. 525  
令和4年8月31日  
TEL 383-3455  
FAX 381-7372

(URL <http://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/es/arai/>)

## 心と体を守るために

校長 鈴木由香里

長い夏休みが明け、学校に元気な子どもの姿が戻ってきました。ちょうどコロナの第7波が拡がり始めた頃に夏休みに入りましたが、地域や保護者の皆様はお元気に過ごされたでしょうか。コロナはまだ落ち着いた様子を見せており、学校では引き続き感染症対策をとりながら授業を行ってまいります。ご理解とご協力よろしくお願いいたします。

この夏は、熱中症と大雨に備えることも多かったかと思います。土砂崩れや浸水に見舞われた地域がいくつもありました。私の故郷もそのうちのひとつで、大雨に見舞われ、被害が出ました。幸いなことに実家は被害を受けずに済みましたが、被害を受けた所では、夏休み・盆休みどころでなく地域住民総出で後片付けに追われていました。「線状降水帯」という言葉をよく耳にした夏でした。気象庁では、線状降水帯が発生すると大雨災害発生の危険度が急激に高まるため、心構えを一段高めてもらうことを目的として線状降水帯による大雨の半日程度前から呼びかけを行っています。自然災害は突然やってきます。備えていてもどうにもならないこともあります。命を守るためにできることは家族で話し合い、確認・備えをしておきたいものです。

8月27日(土)には、「新井小学校地域防災拠点管理運営委員会総会」が開かれました。10月16日(日)に予定されている地域防災訓練のための活動計画を、林会長を中心に話し合い、班別の打合せを行いました。今年は、参加者数を縮小して行う予定になっています。運営委員の方々が、様々な対応を考え、住民の安全を守ろうとしてくださっています。学校も積極的に協力をしていきたいと思っています。

私はこの夏、柗野 俊明著「上手な心の守り方」という本を読みました。戦争やコロナ、災害、仕事や家庭の悩みなどもあり、このままでは健康に過ごすことに不安を覚え、手にしてみました。守る方法として書かれていたことは数多くありましたが、一番大事なことは、『心を「強く」するのではなく、「柔軟に」すること。』とありました。これは禅でいう「柔軟心」というもので、物事に対する考え方が「こうあるべき」「こうあらねばならない」と一つに固定されておらず、状況や相手に応じて自由自在に変わっていくことを意味しています。ときにはストレスを跳ね返す強さも必要ですが、ときにはストレスを上手に受け入れたり、受け流したりすることも必要ということです。今の世の中、やること考えることが多すぎて、息詰まってしまうようなのは大人だけでなく子どももその中にいると思います。上手に心と体を守ってほしいです。心も体も柔らかくありたいものです。その手助けを、保護者の皆様と一緒に私たち教職員もやっていきます。明日、9月1日には、総合防災訓練が行われます。大地震時の状況を理解し、どんな行動をとればよいのかを柔軟に考え、しっかりと訓練を実施したいと思います。