



あかねだい

学校教育目標 自ら進んで、学ぶ、鍛える、共に生きる

学校便り 5月号
令和3年5月28日
横浜市立あかね台中学校

「レジリエンス(resilience)」

校長 熊谷 博文



5月19日(水)に第11回体育祭が開催されました。今年度はコロナ禍で「できることは何か」、「どうすればできるのか」を生徒と先生と一緒に考え、競技種目をしぼり、学年ごと時間をずらして(1年、3年、2年の順で)の分散開催となりました。

当日は午後から雨との予報もあり、1年生が3年生に全ての競技を行わせてあげたいと綱引きを後日に行うことで時間を繰り上げて実施しました。その結果(途中で雨が降り

り出しましたが)、3年生は全ての競技を行い、中学校最後の体育祭を終えることができました。午後に実施予定だった2年生は雨のため、競技の一つ「しっぽとり」のみ体育館で行い、残りの種目を後日実施することとなりました。コロナ禍で制限のある中、みんなが他を思いやり、みんなで考えて体育祭実施に至ったことはとても誇りに思います。

昨今の頃は臨時休校中で、こんなにも新型コロナウイルス感染症で私たちの生活が一変するとは夢にも思いませんでした。人生何があるか本当にわかりません。なかなか終わりが見えない状況下で、制限されることが多い生活を強いられ、当然、ストレスもたまると思います。今後もこのストレスをうまくコントロールして生活をしたいものです。

その策の一つとして、「レジリエンス」という言葉を紹介します。レジリエンスは物理学でストレスを跳ね返す力という意味があります。ストレス社会と言われて久しい今日、心理学で変化や変動に対する反応として「弾力性」や「復元力」、「回復力」という意味で使われだしました。コロナ禍、心身ともに健康に生活をしていくには、レジリエンスをいかに高め、「しなやかで折れない心」をいかに作るかが重要だと思います。アメリカ心理学会(APA)によると、「レジリエンスを築く10の方法」として次のように提唱していますので紹介します。(【 】内は理解しやすい言葉にしてみました。)

① Make connections. 【他人とよい関係をつくる】、② Avoid seeing crises as insurmountable problems. 【危機を克服できない問題と捉えることを避ける】、③ Accept that change is a part of living. 【変化を生活の一部として受け入れる】、④ Move toward your goals. 【現実的な目標を立て、それに向かって進む】、⑤ Take decisive actions. 【決断し行動する】、⑥ Look for opportunities for self-discovery. 【自己発見のための機会を探す】、⑦ Nurture a positive view of yourself. 【前向きな考えを持つ】、⑧ Keep things in perspective. 【長期的な展望を持つ】、⑨ Maintain a hopeful outlook. 【希望的な見通しを持つ】、⑩ Take care of yourself. 【自分をケアする(心と体を大事にする)】

ぜひ、皆さんも心掛けてみてください。現在、「できない」ことや「制限されている」ことが多いと思います。しかし、「できないからやらない、できない」で終わるのではなく、「この状況下(できない状況下)で何ができるのか」を考えていくことが大切だと思います。そして、「自分を大切に、周囲の人も大切に」過ごしていきましょう。皆さんも何か困ったことがあったら一人で悩まず、先生たちに遠慮なく話しかけ、相談してください。

あか中魂 力戦奮闘 第 11 回体育祭

5月19日(水)、第11回体育祭が開催されました。新型コロナウイルスの影響により、学年別分散開催となりましたが、どの学年も大いに盛り上がりました。

今年度は「みんなが楽しめる新しい体育祭」をテーマに、各学年の体育祭実行委員が中心となり、競技種目決めや運営を行うなど、一から体育祭を作り上げました。

また、例年とは異なる開催となる中で、「学年別開催でも、心はひとつになる体育祭を開催したい」という3年実行委員の思いから、前日の全体開会式を実施したり、他学年の応援をオンタイムによる教室での観戦にしたりと、全校が楽しめる開催形態を3年生中心に考えました。

どの学年においても、優勝をかけて一生懸命に競技に臨む姿が印象的でした。そして、スローガンの「力戦奮闘」を見事に表現していたように思います。

様々な制限の中の開催ではありましたが、全校生徒の心がひとつになった体育祭になったのではないかと思います。



6月の主な行事

2日 横浜開港記念日(休み) 10日・11日 中間テスト 14日 心臓検診(1年)
17日(2年)・24日(1年) 内科検診 25日 横浜子ども会議 29日 進路説明会

クロームブックを使ってみました。



横浜市における「GIGAスクール構想」に基づき、生徒に一人1台の端末(クロームブック)が配付

されました。ゴールデンウィーク明けから学年ごとにクロームブックでログイン、ロイノートなどの使用方法を確認しました。これから授業等で使用していくこととなります。今後、世の中はますますICTを活用することになるでしょう。情報モラルもしっかりと身につけ、ICT機器を使いこなしましょう。

警報発令時の対応について

すでにお知らせしていますが、臨時休校を判断する時刻が変更になりました。これまで午前7時となっていたものが、1時間早くなり、午前6時となりました。午前6時に次の特別警報、警報が発令されている場合は、その日は休校となります。

- * 特別警報
- * 暴風警報
- * 暴風雪警報
- * 大雪警報



なお、午前6時までに解除された場合はその日は通常授業となります。

