



# 学校だより

8月号(第02-05号)

令和2年8月28日

横浜市立高田中学校

校長 横田 由美子

TEL : 591-4183



## 「着任から半年が経って」

副校長 熊谷 博文

9月で令和2年度がスタートして半年になります。時が経つのは本当に早いものです。生徒の皆さんがこのコロナ禍、暑い中で先生の話をよく聞いて真剣かつ安全に学校生活を過ごし、感心する日々です。また、高田中学校は毎日と言っていいほど多くのお客様が来校します。その中で「高田中の生徒の皆さんは真剣に授業に取り組んでいますね。」「生徒の皆さんは挨拶をよくしてくれますね。」「感染症予防対策をしっかりとしていますね。」などのお話をいただくと、とても嬉しく、誇りに思います。

今年のお正月の時は、今年がコロナ感染症で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、できないことや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 (resilience)」という言葉を紹介します。レジリエンスはストレスという言葉とともに、物理学の世界で広く使われていました。「ストレス」は「外圧からの歪み」、それに対し「レジリエンス」は「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、心理学でも変化や変動に対する反応としての「弾力性」や「復元力」、「回復力」という意味で使われました。

このようなコロナ禍の中、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。(理解しやすい言葉にしてみました。)

①Make connections.【他人とよい関係をつくる】、②Avoid 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】、③Accept that change is a part of living.【変化を生活の一部として受け入れる】、④Move toward your goals.【現実的な目標を立て、それに向かって進む】、⑤Take decisive actions.【決断し行動する】、⑥Look for opportunities for self-discovery.【自己発見のための機会を探す】、⑦Nurture a positive view of yourself.【前向きな考えを持つ】、⑧Keep things in perspective.【長期的な展望を持つ】、⑨Maintain a hopeful outlook.【希望的な見通しを持つ】、⑩Take 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。私の好きな言葉に「竹は節ありて強し」という言葉があります。この言葉は、「竹の強さ、成長」を人生にたとえた言葉です。竹は「節」があるおかげで強くしなやかになり、なかなか折れなくなります。人も節目をつくりながら成長します。年の変わり目や学年の変わり目が節目としてあるでしょう。また人によって日常の良いこと、楽しいこと、時には困難や苦しさも節目(経験)となるでしょう。それら節目を乗り越えることにより竹のごとく、人も強くなります。人生いろいろなことがあります。経験が多ければ多いほど、ひと回りもふた回りも自分を成長させてくれます。「レジリエンス」の考え方は、実はこの格言のように昔から言われてきたことなのです。

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、たか中感染症対策ガイドラインにあるように「自分を大切に、周囲の人も大切に」過ごしていきましょう。私たちは何かの縁があって出会ったと思います。生徒の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。

## 【それぞれの部活動】

夏の交流試合が終了しました。3年生の精一杯のプレーと保護者の節度ある応援で、「節目となる」時間が過ごせたと感じています。

コロナ禍の情勢下ではあっても、3年生のために手作りの場と時間がもてたことに、港北区中体連各専門部をはじめとした各中学校の顧問の先生方に感謝しています。

部活動での3年間の活動と学びは子どもたちの糧として生かされていくことと思います。



### 【野球部】3年1組 伊部春輝

僕たち野球部3年生は、8月5日をもって引退しました。僕自身の3年間を振り返ると、野球部の技術面の成長だけでなく、部長として大きな声で部員に指示することができました。また、野球に対する強い思いや行動から大きく成長したと思います。僕が部長に就任した昨年の夏、現2・3年生併せて、11名しかいませんでした。とても少ない部員数で、心配なことがたくさんありましたが、11名一人一人が協力してくれたおかげで、チーム一丸となり、昨年の秋、区大会で優勝することができました。

3年生2人にとっての最後の交流試合は、結果として全敗となりましたが、相手チーム全3年生に対して、2年生は最後まで全力で戦ってくれました。そのおかげで試合は楽しめましたし、一緒にグラウンドに立ってプレーすることができたのはなによりうれしかったです。

最後になりましたが、顧問の辻田先生はもちろん、校長先生をはじめ応援してくださった方々、本当にありがとうございました。そして、更なる高みを目指す高田中野球部1・2年生は、9月上旬に始まる秋季大会では2連覇を勝ち取り、市大会では、ベスト4入りしてくれると思いますので、これからも大きな声援とご支援よろしくお願ひします。

### 【男子バスケットボール部】3年1組 相澤一壮

僕たち男子バスケットボール部3年生11名は8月2日をもって引退をしました。

結果は、対城郷中31対16勝利、対日本大学中20対18勝利、最後の引退試合で見事2連勝することができました。この試合までの約3年間色々な事がありました。部員同士の意見が合わず揉めてしまったり、練習中の態度が悪く先生に指摘をされたり、1人1人の思いがバラバラで思うようにいかない時が多くありました。しかし僕や副部長・ゲームキャプテンを中心に練習を積み重ね、最後の引退試合では良い結果で終わり、3年間の締めくくりをする事ができました。僕は、この部員たちと一緒にバスケットをする事ができてとても幸せでしたし、他の3年生10人と3年間プレーする事ができて本当によかったし、誇りに思います。

今まで支えてくださった先生方、保護者の皆様、地域の皆様、本当に有難うございました。これからも高田中学校男子バスケットボール部の応援をよろしくお願ひいたします。

### 【女子バスケットボール部】3年2組 末吉花音

私達3年女子バスケットボール部3人は、8月5日をもって部活動を引退しました。試合は、くやしい結果で終わってしまいましたが、3年間積み上げてきた物をすべて出し切ることができたので良かったと思います。今年はコロナウイルスが流行してしまっ、応援に来られる方が制限されてしまいました。そんな中でもたくさんの応援をしてくれた地域の皆様、先生方、保護者、チームの皆さん、本当にありがとうございました。この紙ではあらわすことができないくらいの感謝の気持ちでいっぱいです。

本当にありがとうございました。

### 【陸上競技部（男子）】3年1組 新井和人

この一年間を振り返って私が感じたことは「信頼」です。

陸上競技は、短距離・長距離・男子・女子など多くのグループによって分けられています。また、個人の能力の差などもあります。そういった違いが壁をつくってしまったことがありました。しかし、準備や片付けや全体でできる練習などは、全員が全力をつくして行うことができました。

こういった部内の良い雰囲気があったから、私は部活の練習に全力をつくせたと感じます。

陸上部は9月に大会があり、10月に駅伝がある予定なので、あと2ヶ月全力をつくして練習をしたいです。

### 【陸上競技部（女子）】3年2組 足立星来

私たち陸上部は、9月と10月の大会をもって引退します。この大会で、3年間練習してきた成果を発揮し、悔いのない大会にしたいと思います。

これまでの3年間は、男女バラバラでうまくいかないこともあり、話し合ったりもしました。でも、一人一人が元気がよく明るくしてくれたと思います。私は、この部活に入って良かったと思っています。すべてが完璧ではありませんでしたが、部長としてまとめられて幸せです。

今まで支えてくださった先生方、コーチ、保護者の皆様、ご協力有難うございました。

今後どうぞよろしくお願ひいたします。

### 【サッカー部】3年3組 芹田雄一

部活動としてサッカーをして3年間、とても楽しかったです。最後の交流戦では暑い中、部員全員が一生懸命プレーし、目標であった全勝を達成することができました。

続けたメンバーや、1・2年生にはまだ九月に高円宮杯が残っているので、勝ち残ることができるように練習を続けていきたいです。

### 【卓球部】3年3組 森田陸仁

部活動を3年間振り返ると、楽しかったこと、試合に負けて悔しかったことなど、沢山の思い出があります。この間の交流戦では、暑い中、皆最後まで諦めず試合に取り組んでいました。1年生の時の試合と比べて充実したものになっていたと思います。正式な引退試合というものはなく残念でしたが、交流戦という機会を作っていたいただいたので、悔いなく終わられたことに感謝します。本当にありがとうございました。

### 【バドミントン部】 3年3組 中田倫加

私達バドミントン部は3年間を通して、挨拶や礼儀を大切にしてきました。また、大会では、県大会出場や市大会ベスト16、区大会優勝などの結果を残してきました。最後の試合では、小規模ながら無事、交流試合を行うことができ、皆が全力を出しきりました。

3年生は引退となってしまいましたが、3年間学んだことをこれからは生かしたいと思います。これからも応援よろしくお願ひします。

### 【パソコン部】 3年3組 高張悠真

僕は、このパソコン部に入って、みんなと同じように本の打ち込みから始めました。最初は「君たちはどう生きるか」という本を二年間打ち込み、全部で98ページ分打ち込むことができ、その成果を高田祭で発表することができました。2年の高田祭が終わった後に、部長に任命され、部長として仕事ができるかどうか分からなかったけれど、少しでも作業を早く進められるようにし、戸締りの点検もしっかり心がけるようにしました。二年後半からは、中学校最後の高田祭に向けて、パワーポイントでプレゼンテーション作成に取り組み、もうすぐ完成するところです。三年間部活を続けてきた感想は、技術家庭の授業だけでは授業の内容を理解できなかったと思いますが、パソコン部の活動のおかげで、技術の授業でもすぐに分かり早く作業ができるようになったので良かったと思います。また、部長を経験して、大変だったけれど、やって良かったと思っています。

### 【美術部】 3年1組 安山風音

私が3年間を振り返って成長できたと思うことは、大きく分けて3つあります。一つ目はデッサンやクロッキー等の基礎力が上がったこと。二つ目は相手がどんな絵を望んでいるのか考えて調べて描けるようになったこと。三つ目は周りの人に目を向ける心の余裕ができたことです。みんなが楽しそうに活動している姿や、どんどん上達しているのを見られることは大好きです。引退まで残り少ない期間ですが、みんなが楽しくすごせるように努力したいです。

高田祭での展示はステージとは日を変えて11月初め頃に、ふれあいコーナーで展示しますので、機会があったら、ぜひ見てください。

### 【吹奏楽部】 3年1組 植村実菜子

私たち吹奏楽部員にとって最大のイベント、吹奏楽コンクールが今年は中止となりました。コンクールのために練習をしてきた訳ではないけれど、自分達の練習成果を発表する場がなくなったのはショックでした。大きな目標のなくなった夏休みでしたが技術員さんが飛沫防止の仕切りを作ってくれたから普段通りの練習ができ、最終日には演奏を撮影して頂き皆で見られるようにもして頂きました。高桑先生がよく言うて下さる「○○だからできないではなく、○○な中のできることを考えなさい。」という言葉を受けた行動がたくさんの人に支えて頂き達成できたと思います。高田祭では、感謝を伝えられる演奏ができるよう今後も一生懸命取り組んでいきます。

## 【生徒発案で一枚一枚マスクを手作りしてプレゼント】

福祉委員会では、毎年夏に、高田地域ケアプラザで納涼祭のお手伝いをしているのですが、今年は、残念なことに、コロナの関係で中止となってしまいました。代わりに、高田地域ケアプラザの皆様には何かできることはないか考える中で、手作りのマスクを贈ってはどうかという案に皆が賛成し、大きな一枚の布を裁つところからマスク紐を通して完成させるまで、生徒たち一人ひとりが取り組んだのが、今回のマスク作りです。色も形も様々ですが、少しでも楽しみながら、身に付けていただければ、幸いです。



## 【防災総合避難訓練】

大正12年9月1日、関東地方を中心に甚大な被害をもたらした関東大震災が発生しました。9月1日を「防災の日」としたのは、この関東大震災が発生したことや、昭和34年9月に甚大な被害をもたらした伊勢湾台風が契機となり、「災害への備えを怠らないようにしましょう」と昭和35年閣議了解されたからです。その後、昭和58年に毎年8月30日から9月5日までを「防



災週間」とすると定められました。本日8月28日(金)に本校では大規模地震発生を想定して全校で避難訓練を行いました。先生の指示に従い、しっかりと行動をとれることができました。自然災害はいつ起こるかわかりません。日頃の備えは大事です。毎年、大きな自然災害が起きています。これを機会にご家族で話をし、災害時、警報時等の確認をしてみてください。

### 【花殿花壇の土づくりを行いました】

美化委員会では、先日まできれいに咲いていた鉢植えの土の再生活動を行いました。体験的な活動を通して、環境を整備保全する実践力を養うとともに、豊かな心を育み、自然に対して思いやる気持ちを高めることが目的です。今年度も荏原花園様のご協力を得て、活動しました。

土づくりが終わったら、花の苗を植え、また花いっぱいになり咲き誇るように取り組み、SDGs(\*)を実践していきます。



(\*)SDGs : Sustainable Development Goals (2030年までに持続可能でより良い世界を目指す国際目標)

## お知らせ

### 【①10月から外壁工事が始まります】

10月から外壁工事が始まります。生徒の皆さんの学校生活に十分配慮し、工事を行います。なお、工事開始にあたり、体育館横にあるテニスコートに工事施工業者の事務所が9月中旬に設置されますのでご承知ください。詳しくは後日に施工業者と詳しく打ち合わせをした後、ご家庭にお知らせいたします。

### 【②本校活動が紹介されました】

今年度、本校は公益財団法人パナソニック教育財団様に、ICTを効果的に活用して、子どもたちの「生きる力」を育むとともに、教職員の働き方等の教育課題の改善に取り組む実践的研究校としてご協力をいただいております。当財団ホームページの研究校紹介ページで本校活動が紹介されました。

パナソニック教育財団 スクールフォトレポート 2020/07/10

横浜市立高田中学校 『双方向コミュニケーションツールで家庭とラクラクつながってます♪』

※具体的な記事は高田中 HP をご確認ください。