



中西便り

発行者： 校長 小林 茂雄

中川西中 Tel 045-912-1270

<学校教育理念>

自主と貢献 健康と思いやり 対話と融和

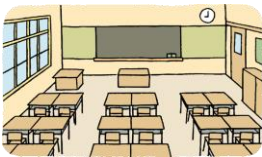
《学校教育目標》

～自分に適した生きる力を実現する子供を育てます。～

- より良い生き方を創るため、自ら学ぶ力を育てる（知）
- 豊かなかかわりを通して互いに認め合う心を育てる（徳）
- 自他の生命を大切にさせるとともに健やかな体を育てる（体）
- 社会の一員として貢献できる態度を育てる（公）
- 様々な人々とのコミュニケーションを通じて世界への視野を育てる（開）

今、一人ひとりができることを

校長 小林 茂雄



たいへんな状況が続いています。新型コロナウイルス感染症の影響で4月はたった2日間の登校しかできず、学校生活が過ぎてしまいました。学校として生徒や保護者のためにできることを模索してきました。しかし感染症の蔓延拡大を阻止するには人と会わないことが条件であるため、集団となる学校生活が行えません。生徒や保護者の皆様の不安や心配に十分お答えできていないことに遺憾の思いでいっぱいです。

GWを迎える5月に、より早くお伝えすべく今回は学校便り（ダイジェスト版）をHPに先に載せさせていただきました。

コロナウイルスの影響で日本国内でも多くの方が亡くなられ、身近な芸能人も複数、犠牲になりました。改めてお悔やみ申し上げたいと思います。また、感染症の最前線で働かれている多くの医療関係の方々の努力に感謝と敬意を表したいと思います。

毎日のように報道されている記事やニュースを見ていて、最近読んだ本の言葉から感じたことをお伝えしたいと思います。（内容的にちょっとこじつけている部分もありますが、本の題名は『ぼくはイエローで、ホワイトで、ちょっとブルー』ブレディみかこ著（新潮社）です。）

亡くなった方々のご家族や、医療に従事している人たちの思いに共感して「気の毒だった」「大変だなあ」と思うことは大切です。しかし一歩進んで、そういう方々に感情で同情するだけでなく、その方々の思いを自分事に置き換えて、今、何を自分がすべきかを考えられる能力と行動力を身に着けてほしいということです。つまり Sympathy（同情）だけでなく Empathy（共感）して行動することです。その著書では「他人の靴を履いてみる」と表現しています。

身内や周りの人たちを悲しませる死から自分たちを守るためにすべきことは何か？

感染症と闘っている医療関係や様々な場面で苦勞をしている人の負担が少しでもなくなるためにすべき行動は何か？

感染症で悲しみ、苦しんでいる人たちの気持ちを自分事に捉えて、自分がすべきことを考えて行動していきましょう。

GW明け、またはその途中で国からの非常事態宣言の延長か否かが発表される予定です。どちらにしてもコロナウイルスでの犠牲者をなくすため、医療機関で働く人やコロナの影響で苦勞されている人々の負担を減らすため、そして一人ひとりの命と生活を守るため Stay Home を実践しながら頑張っていきましょう。

生徒の皆さんへ



学校生活ができず、家庭での生活にもさぞかし飽きと疲れが出ていることと思います。勉強や部活など様々なことに対する不安や疑問があるでしょう。しかし、今は我慢の時です。そして今だからできることを意識して取り組んでください。生活リズムは正しく行われていますか？（自立）家でのお手伝いはできていますか？（貢献）うがい手洗いはしっかりできていますか？（健康）勉強は与えられた課題だけでなく基本的な計算や漢字、英単語など復習とできれば予習に取り組めることを期待しています。他にも残りの3つの理念（思いやり）（対話）（融和）を意識して過ごしてください。また、外に出て身体を動かしたいと思っていることでしょうか。公園や近所をジョギングなどすることは人の込み具合を避けてマスク



やそれに代わるものを着用し、時間を考えて行いましょう。しかし友達と集まって何かをすることは避けてください。

保護者の方々へ

ストレスを抱えているお子様と過ごす時間が多いと思います。私事ですが、私の息子も今年高校に入学しましたが、まだ2日間しか高校生活を送っていません。出された課題も中々計画通りとはなっていないのが現実です。親が言っても素直に従えないのがこの時期の特徴です。しかし、子供は子供で授業や勉強について気にはしています。思いと行動が一致しないのが難しいところです。ご心労をお察しいたしますが、是非子供の声に耳を傾けて、どうしたら良い方向へ向かうことができるか一緒に考えていただけると幸いです。よろしくお願いいたします。

最後に

先日、各ご家庭に担任より生徒一人ひとりの様子や気持ちを聞かせていただくために電話連絡をさせていただきました。ご理解とご協力ありがとうございました。その中で今後の行事等についての質問がありました。新型コロナウイルス感染症の影響で、現在9月新学期の構想も出ている状況です。様々な面を配慮して検討中です。決定次第、お知らせ致します。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

本日のある新聞記事から

「コロナ疲れ」の原因と対策

自宅にいただけなのになんだか疲れる。気が滅入る。イライラしたり、不安になる。これは「コロナ疲れ」と言われてネット上で飛び交っているそうです。その正体と対処法を陸上自衛隊でメンタルヘルスを担当していた心理カウンセラーの方が伝えている記事がありました。疲れの原因は「不安」と「我慢」から来ているそうです。人の精神活動の中で「不安」は『危機を回避するために兆候を観察し続ける機能』つまり『気が休まらない』ことに機縁するそうです。また、コロナの危機がいつまで続くのか？自分も感染してしまうのでは？この先仕事はどうなるのか？というような具体的な不安も要因だそうです。

一方「我慢」は『自由に行動したい』というのが人の自然な欲求なので、それを制限されることや自分で制限することにとってもエネルギーが使われるそうです。それだけでなく周りの人（家族）との人間関係がギスギスすると更にそれに対する抑圧のエネルギーを使わなくてはならなくなるそうです。

不安や我慢が強まると…状況判断が適切に行われなくなるそうです。また、不安から差別的行動や誰かのせいにして一方的な感情に流されてしまう傾向になるとのことです。疲れが続くと免疫力も落ちてしまうそうです。

ではその為にとしたらよいか？

まず、1つ目は入ってくる情報のバランスを取るのだそうです。ネガティブな情報は的確な情報として取るが、必要以上に不安なイメージに偏らないこと。自分にとってネガティブでない情報を意識して取り入れてバランスを取ることがいいそうです。具体的にはニュースや報道でコロナのことを情報として取り入れる一方で、お笑いやかわいい動物などの動画などで心をいやす時



間が良いそうです。別の番組では感動する映画やドラマを見て涙を流すことがストレス解消と免疫を上げることに効果があると言っています。

2つ目は人間関係をキープすることだそうです。人はストレスがたまると自分のテリトリーを保つために人を避けようとする傾向があるそうです。それが孤立を生み、悪循環につながるそうです。かといって無理に話をさせようとするのは逆効果ですね。いい人間関係を保つために時間を空けたり、直接の会話だけでなく、メモや手紙、時にはラインなどちょっと距離を置いた会話などの工夫をしてみてもいいかもしれません。そして、会話の中では同調すること、アドバイスや助言などを良かれと思っても相手にとっては説教にしか聞こえないことが多いものです。

3つ目はとにかく睡眠だそうです。

脳の疲れは睡眠によって回復されるそうです。かといって昼まで寝ていて生活のリズムが崩れてしまうのは困りものです。朝起きたら日光を浴びると睡眠を促すメラトニンの分泌を調整してくれる、夜の睡眠を促すことが証明されています。昼間は起きて読書や勉強、適度に身体を動かし、夜はゆっくり過ごして睡眠を多くとりましょう。そしてコロナ疲れを克服して、この大変な時を乗り越えていきましょう。

