



令和2年度 臨時休校特別号②

# 和田中だより

多摩市立和田中学校 HP アドレス <http://schit.net/tama/jhwada/>



## 校長からのたより②—いつも未来を見て行動します

校長 加納 一志

シリーズ「校長からのたより」の第②号です。今週の休校特別号②のテーマは、「感染防止の外出自粛生活のヒント」です。

先日の新聞に、新型コロナウイルス対策記事として次のような内容が掲載されていました。

- ◎ いつも通りの時間に起き、日課を積み重ねる。 注日課=毎日決まってること
- ◎ いつもはできない新しいことを試してみる。
- ◎ できないことよりも、できることに目を向ける。
- ◎ 「小さな達成感」を大切にす。
- ◎ 新型コロナウイルスの情報から離れる時間を持つ。
- ◎ 読書、音楽を聴くなど、リラックスできる活動を生活に取り入れる。

自宅に留まることが多くなり、「日課」「いつもはできない新しいこと」「できることに目を向けること」「小さな達成感」「リラックスできる活動」などの重要性が増してきました。そこで、右に示したような簡単な時間割(日課表)を部屋のどこかに貼って「見える化」してみましよう。右の参考例は、午前中3時間(①②③)、昼休みを挟んで1時間(④)の学習をする日課となっています。その他の朝・昼・夕は、「リラックスできる活動」の時間です。時間割の見本は和田中ホームページにもあります。自分のスタイルに合せて、見える化した時間割を作ってみましよう。私も、帰宅後の平日 18:00~22:00 と土・日・祝日の9:00~15:00の日課表を作成し、自宅デスクに貼ります。

	月	火	水	木	金
朝					
①					
②					
③					
昼					
④					
夕					

和田中学校では、新型コロナウイルスによる臨時休校期間の教科ごとの課題や学習アドバイスを、毎週金曜日にホームページで配信します。

小説家であり詩人である島崎藤村は、次のように書いています。

すぐれた人の書いた文章は、それを黙読翫味(もくどくがんみ=声に出さずに黙って読み、意味や内容を理解し味わうこと)するばかりでなく、ときには心ゆくばかり声をあげて読んでみたい。われわれはあまりに黙読に慣れすぎた。文章を音読することは、愛なくてはかなわぬことだ。

また、世界的に活躍しているミュージシャンの坂本龍一さんが、次のようなことを述べていました。

人類が生まれて、これまで絶滅危機を何度も乗り越えてきた中で、一度たりともアートや音楽や詩が途切れずに続いてきた。自分を肥やす貴重な時間に使いたい、今後の変わるべき世界や自分のこれからの生き方も考えたい。

学校が再開し、みなさんと再会できる未来と希望。それを見つめ、今は一人であっても声に出したり、アートや音楽、詩やダンス・運動に挑戦したりしてみるのもよい。改めて、そう思うのです。