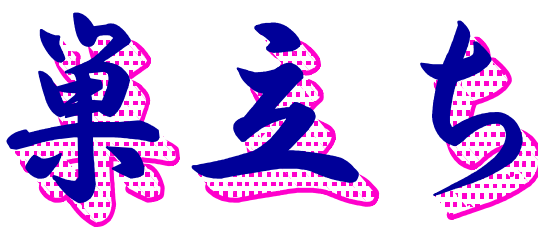


第2号

令和2年
5月15日(金)



加東市立社中学校
生徒指導通信

発行者
植野 謙作(生徒指導)

自分を支える力を高める

— 感染症にふりまわされないために —

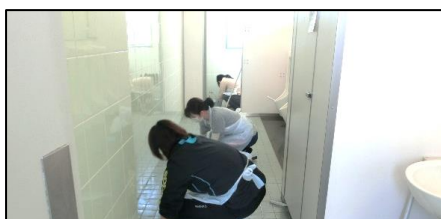
いつもとは違うゴールデンウィークが終わり、今までの当たり前の生活が当たり前ではないことを痛感している毎日です。

さて、皆さん「外出は自粛」の今、どう過ごしていますか。最初は学校が休みになり喜んだ人もいたかもしれませんが、だんだんと日がたつにつれ、友だちと会えない寂しさや授業、部活動、行事などはどうなってしまうのだろうと心配や不安がたくさん出てきているのではないのでしょうか。そして、それがいつの間にかイライラの感情になっていませんか。このイライラの感情について、青色発光ダイオード(LED)の開発で2014年にノーベル物理学賞を受けた中村修二さんが、受賞会見でこう語っておられました。「私の研究の原動力は怒り。今も時々怒り、それがやる気になっている。」怒りほど、コントロール次第で正反対の結果が出る感情はありません。悔しさをバネにテストで良い点数をとった人もいれば、怒りに任せて発した言葉がげんかの原因になってしまい、場合

によっては相手も売り言葉に買い言葉で応戦して、互いに怒りがエスカレートしてしまうこともあります。そこで、「イライラしないちょっとしたヒント」を紹介したいと思います。「時間は守るべき」、「後輩は先輩の言うことを聞くべき」など、自分の理想とする「べき」が裏切られたとき、人は怒るそうです。胸に手を当てれば、思い当たる節は誰にでもあると思います。「べき」の許容範囲を広げ、怒りがピークになる6秒間(※怒りのピークは、怒りを感じてから長くても6秒程度)を深呼吸で乗り切るのがポイントです。人は怒りを感じているとき、呼吸は浅く速くなっています。ゆっくりと大きな呼吸をすることで気持ちを落ち着かせることができます。自分の呼吸のスピードを知っておくだけで、自分の感情の状態がどうなっているかを知ることできます。怒りは人の成長を後押しする感情でもあります。生かすかどうかはあなた次第です。イラっとしたら深呼吸して、1, 2, 3, 4, 5, 6。



☆KCVによる授業撮影☆



給食センターの方がトイレ清掃をしてくださいました。



「コロナに負けず、頑張りましょう！！」

新型コロナウイルスによる感染者数が少しずつ減少してきていますが、実はこのウイルスが怖いのは、「3つの“感染症”」という顔を持っていることです。知らず知らずのうちに私たちも影響を受けてしまっている可能性があります。1つ目は、「病気そのもの」。2つ目は、「不安と恐れ」で、3つ目は、「嫌悪・偏見・差別」です。不安や恐れは人間の生き延びようとする本能を刺激します。そして、ウイルス感染にかかわる人や対象を日常生活から遠ざけたり、差別するなど、人と人との信頼関係や社会のつながりを壊そうとします。（詳細は日本赤十字社のHP）

3つ目の“感染症”を防ぐためには、この事態に対応しているすべての方々にねがい、敬意を払う事が大切だと考えます。先生方の授業配信に始まり、給食センターの方は再開後に気持ちよく学校生活が送れるようにトイレをピカピカに磨いて下さいました。また、右の写真は、5月10日付の神戸新聞に掲載されていた記事です。たくさんの方がそれぞれの場所で感染を拡大しないように頑張っておられます。みんなで乗り越えていくために、それぞれの立場でできることを行い、みんなが1つになって負のスパイラルを断ち切りましょう。



5月10日（日） 神戸新聞より

生徒・保護者のみなさんへ

5月に入り、最高気温が25度を超える日が出てきました。そこで、再開後から衣替え移行期間を下記のように設定したいと思います。

《衣替え移行期間について》

- ◇登校再開後～6月12日（金）
- ◇男子：カットシャツ（半袖、長袖可）
- 女子：ブラウス（半袖、長袖可）

※上衣・ベストは気温や体調に合わせて着ても構いません。

※シャツを出したり、弛ませて着るのはだらしく見えます。

※下着を着用せずにカットシャツを着ている生徒を見かけます。汗を吸収しないため、体調を崩しやすくなります。また、衛生面からも下着は必ず着用しましょう。

《完全衣替えについて》

- ◇6月15日（月）からの予定です。
- ◇男子：上衣なし、カットシャツ（半袖、長袖可）
- 女子：上衣なし、ブラウス（半袖、長袖可）

※7月1日（水）からは、カットシャツ・ブラウスは半袖です。

