

菫中学校のみなさん、新型コロナウイルスの感染拡大の収束の見通しが厳しい状況であるため臨時休業がさらに延長されることになり、学習をはじめとして様々な不安を抱き、複雑な思いで日々生活している人もたくさんいらっしゃると思います。このような状況の中でも感染拡大の防止にご協力いただいている菫中学校のみなさんにお礼申し上げます。

あわせて、医療の最前線で新型コロナウイルスの抑制にご尽力されている医療関係者の皆様や私たちの日々の生活に支障をきたさないようにライフラインを支えていただいている皆様に敬意を表するとともに感謝申し上げます。

臨時休業の再延長にともないみなさんにぜひとも伝えておきたいことがあります。それは、このような状況の中でこそ、鍛えることができる能力を伸ばすチャンスでもあると考える意識です。

外出自粛が続く中で、SNSなどを活用して自宅での様々な取り組みをはじめとした情報が紹介されています。しかしながら、取り組むためにそれなりの準備が必要な内容もあります。

そこで、今の状況があるからこそできる能力の鍛え方について、みなさんにお伝えします。準備が全く必要のない鍛え方は、毎朝、同じ時間に起きて着替えることです。臨時休業が続く中、簡単なようで行う

のが、やや大変な取り組みです。菫中学校のみなさんであれば、すでに実践している人がかなりいるかもしれませんが、毎日同じ時間に起きて着替えるのは、自己管理の意識が高くなければ、達成することが難しいと思います。目が覚めるだけでなく、起き上がって着替える行為が大切なのです。これを学校が再開されるまでに毎日続けることができた時の達成感が心の成長を促します。人間にとって、達成感を味わうことは、自己肯定感を高めるためには極めて大切です。たったこれだけの行為で「やり抜く力」「自己管理能力」「自己肯定感」等を一気に高めるのです。これは、あくまでも個人的見解ですが、目が覚めて起き上がり着替える行為は、運動が不足しがちで体重が増えやすい今の状況のもとにおいては、少しでも体重増加を抑える効果があると思います。

あわせて、必ず朝食をたべて、学習確認表を活用した学習ができれば、最も難しいとされる自分自身で時間を管理する能力が鍛えられます。

最近では、スマートフォンやパソコンを利用する人が増え、テレビなどでドラマや映画を見る機会も少なくなっているかもしれませんが、同じドラマや映画を見ても人生経験豊富な大人とは違う感じ方ができるのが中学生であるみなさんです。外出自粛が続くこの機会に、みなさん一人ひとりが勇気を持つことができたり、将来への展望を持つことのできる

ドラマや映画、そして、できれば人生の糧となる「本」に出会っていた
だき、みなさんの能力がさらに磨かれることに期待しています。

今回お話ししたことは、個人的見解でもあることをご理解ください。

学校再開までにみなさんの「健康」と「やり抜く力」「自己管理能力」
「自己肯定感」の向上を願っています。

堇中学校のみなさんに再会できる日を楽しみにしています。

大阪市立堇中学校

校長 箕輪 正秀