

姫戸中学校 学校便り 令和2年4月28日 令和2年度 第3号

あした
朝あかね

文責 校長 切通 努



昨年度こころの講演会で来校いただいた奈良県の薬師寺執事長の大谷徹英先生から、コロナウィルスでの休校で生徒の皆さんを心配しての電話がありました。「姫戸の様子はどうですか？姫中の生徒に皆さんに変わりありませんか？」とこの状況に関するお見舞いのお声かけをいただきました。「中学生もさぞきついでしょう。みんな我慢していますよね。大人も自己責任だからと言って自分の価値観だけで動けば、思わぬところに苦しみを振りまくこととなります。やはり大切な人の事を思って我慢することが必要ですね。」大変ありがたいと思いました。

柴田美紅先生より

「マインドフルネス」という言葉を知っていますか？私たちは、今この瞬間を生きているように、実は過去や未来の事を考えて、「心ここにあらず」の状態が多く時間を占めています。特に、過去の失敗や未来の不安といったネガティブなことほど、多くの時間を使って頭の中で考えています。つまり、自分で不安やストレスを大きくさせてしまっています。こうした心ここにあらずの状態から抜け出して、心を“今”に向けた状態を「マインドフルネス」といいます。マインドフルネスの状態に持っていくには、瞑想(めいそう)を行います。マインドフルネス瞑想は、脳を活性化させ、ストレスをたまりにくくすることもできます。いくつか瞑想の種類があるので、ここでは呼吸の瞑想を紹介します。

1. 背筋を伸ばして座る。目は軽く閉じるか、薄く開けて斜め前を見る。
2. おなかや胸がふくらむのを感じながら息を吸う。呼吸はコントロールせず、その時一番したいようにする。
3. お腹や胸が縮むのを感じながら息を吐く。



これを10分間ほどやってみてください。心が落ち着きリラックスできると思います。心が落ち着くと、体の免疫力(ウイルスや細菌に勝つ力)も上がり、ストレスも少なくすることができます。

今は頭の中で、「これからどうなるんだろう」と未来を不安に思うことも多いと思いますが“今”をどう過ごすか考え、今しかできないことをしてみませんか？先生は、今だからこそ、初めてき

た土地「姫戸」のことを知る機会にしたいなと思っています。学校でみんなに会えた時には、姫戸町のことをたくさん教えてほしいなと思います。みんなに会えるのを楽しみにしています😊

池邊賢治先生より

毎日、どのように過ごしていますか？現在、緊急事態宣言が出されていますが、天草では新型コロナウイルスが出ていないせいか緊迫感が足りないように感じます。熊本県では、40名以上の方が感染し、今もなお落ち着いていない状態です。気を緩めずに感染予防に努めましょう。

この休校中を使い趣味を広げてみてはどうでしょうか？私は、以前書いたスケッチ画に手を加えています。また、教材や教具などの製作に取り組んでいます。あなたも、普段できない新たな趣味を見つけてみてはどうですか？



清水龍一先生より

みなさん家でどのように過ごしていますか。今回で2回目の臨時休校となりました。新年度に入り、学校再開となりホッとしたのではないのでしょうか。制約の中でも授業あり、部活動あり、何より仲間と会えることで少しは安心したのではないのでしょうか。それもつかの間、1週間も経たずに臨時休校となりました。「またか」「これからどうなるの」「試合は？」「中体連は？」「体育大会は？」「修学旅行は？」と思った人も多くいると思います。みなさんの辛い日々を想像すると「何とかしてあげたい・・・こんな時は、どんなことをすればいいのか・・・」などと微力ながら毎日考え続けています。正直、今のところ明確な答えが見つかりません。ただ、言えることは、「辛いときは家族や先生方に遠慮なく相談してください。今が一番どん底だと思ってください。次は、明るい明日がきっと来ます。今しばらく辛抱しましょう。君たちには、今は会えないけど心のつながった仲間がいます。仲間と共に心の支えを勇気に変えましょう。ピンチはチャンス！」あまり参考にはならないかもしれませんが・・・それから、今、自分を見つめるいい機会かもしれません。長所は伸ばし！短所は長所に変える！日頃慌ただしくゆっくり考えることもできないことが今はできる！そんな時かもしれません！