



フェスティーナ レンテ  
**Festina lente**

～ゆっくり急げ～

夏のような暑さを感じる日もありますが、元気に過ごしていますか。休校が続いているため、学習や進路に関する不安や悩みを抱えている人もいるかもしれませんね。また、新しいクラスのメンバーとの交流や、担任、教科担当の先生などとの関わりについても、いろいろな不安を抱えているかもしれません。5月21日から登校日を設定することになりましたので、徐々に学校生活に慣れるようにしてください。不安や悩みがあれば、ひとりで抱え込まずに相談してください。ひとりひとりが充実した日々を過ごすことができるよう、力を合わせて進めていきたいと思っています。

そこで、今回、各クラス担任からあらためて自己紹介をすることにしました。学習方法に関するアドバイスや、メッセージも送りますので、ぜひ参考にしてください。

なお、内容については、次の①～⑥の項目で記述しています。

- ①名前 ②教科 ③趣味 ④おすすめの本・映画・音楽など
- ⑤勉強方法に関するアドバイス ⑥休校中の生徒へのメッセージ



## 1 組担任

### ①雨森 真寿美

②英語

③ラジオ体操、楽器演奏

④「君たちはどう生きるか」(吉野源三郎)、「容疑者 X の献身」(東野圭吾)

全くジャンルの異なる本ですが、どちらも、生きること、生きていくことを考えさせてくれます

⑤いろいろなアドバイスを聞いたり、読んだりしてみてください。その中で自分に合う方法を見つけだし、自分流のやり方を作り上げていかないと長続きはしないと思います。今の取り組みが10年後、20年後のみなさんにつながっています。

⑥元気にしていますか。こんなに長く学校に来なかったのは初めてではないでしょうか。初めのうちは休めるーなんて思っていた人もやや不安になってきたのでは。体もなまり、イライラし、しんどい思いをしている人も多いと思います。あと少しです。それまで、できることをやりましょう。今しかできないこともありますよね。例えば、家の手伝い、お家の方とのお話、友だちに会えないからこそその一人の時間、勿論、課題も。

あるシスターが「ていねいに時間を過ごしましょう」とおっしゃいました。わかるようなわからないような…、でも、今がその時なのかな、と思っています。あと少し、みなさんもていねいに時間を過ごしてください。再会できる日を楽しみにしています。



## 2組担任

### ①川本容子

②国語科

③ピアノ・ギター演奏

④本：「億男」(川村元気)

「悩む力」「続・悩む力」(姜尚中)

「舟を編む」(三浦しおん) →映画もおすすめ

音楽：「明日に架ける橋」(サイモン&ガーファンクル)

⑤3年生の授業が進んでおらず、不安を感じているかもしれません。これまで使用してきたテキスト(教科書や副読本)を再度読み、問題を解き直すなどしましょう。また、新聞の社説を活用した学習(要約したり、タイトルを自分でつけたり)も有効です。

⑥長い教師生活の中で、このように長く続く非常事態を経験したことはありません。皆さんは、高校生活最後となるさまざまな体験に希望を抱いていると思います。これまでもには考えられなかった生活様式がこれからは必要になります。新しいことを考え、行動する力を発揮する機会ととらえ、果敢にチャレンジしていきたいですね。



## 3組担任

### ①東谷 晋 (ヒガタニ スム)

②理科(化学・地学)

③イギリスを発祥とする興行。「スポーツ・オブ・キングス (Sport of Kings)」と形容されることもある。

また、バレーボールが地球を救うと考えている。

④ 本：伊坂幸太郎「死神の精度」

映画：「ショーシャンクの空に」、「バックトゥザフューチャー」、「となりのトトロ」

音楽：サザンオールスターズ「希望の轍」、BUMP OF CHICKEN「ギルド」、

久保田早紀「異邦人」、AKB48「365日の紙飛行機」、中島みゆき「わかれうた」、

B'z「LOVE PHANTOM」、THE ALFEE「メリーアン」、スピッツ「ロビンソン」

⑤ 休校期間が延びて、また延びて、高校3年生としては落ち着かない人も増えつつあるのではないかと考えています。一般的には「受験生」と呼ばれる場面ですが、大学入試等もはっきりしない状況で迷っている人も。

先のことはともかく、まずは学校からの課題をこなすこと。すでに学んだ受験科目の復習もできますね。今年度から名称が変わる総合型選抜(旧AO入試)や学校推薦型選抜(旧推薦入試)も基礎学力をみられます。また、時間があれば志望大学等や学部・学科、受験科目や併願校等の調べを進めてもらうと助かります。オープンキャンパスや学校説明会は無理だと思われるので、インターネットが大活躍ですね。

ただし、継続的な勉強のためには、学習計画・規則正しい生活が大切です。

(裏面へ続きます)



## 4組担任

### ①蔵田 遥

②3年生は世界史Bと日本史Aを担当します。

③タモリさんが日本中をぶらぶら歩く番組を見ること。

④ 本：佐藤雅彦「考えの整頓」：短編集です。日常にこんな気づきがあるのか、と発見があります。

池上彰「この社会で戦う君に「知の世界地図」をあげよう」：大学の講義をまとめたものです。

映画：「エヴァンゲリオン新劇場版」

⑤⑥みなさんどう過ごされていますか？不安な時期が続きますが、できることを、するしかないなと私は自分に言い聞かせています。勉強に関しては、とにかく継続することが大切だと思います。不安なときも、とにかく書いてみたり、読んでみたり、行動することでやる気が出てきます。勉強しなきゃいけないな、でもしたくないな…というときは、とりあえず何も考えずに、行動してみてください。



## 5組担任

### ①笹田 晴嗣

②数学

③プロ野球観戦、将棋観戦

④池上 彰 「経済学」講座 戦後70年世界経済の歩み

教科書に書いてあることを分かりやすく解説しています。時間のある時に読んでみてください。

⑤「ガツガツ」勉強してみましょ。あれこれ悩むより「どんどん」始めよう！！

「あせらない、あきらめない、あなどらない」この3つのフレーズを胸に頑張ってください。

⑥何かと不安な気持ちになることがあると思います。とりあえず、「今」できることを「今」していきましょう。



## 6組担任

### ①川越俊輝

②数学：実は電磁気学を専門としていました。

③統計推理：データから見える世界は様々な意味を持ち、趣深いですね。

④『受験勉強をしなければならない本当の理由』/関正生・伊藤賀一

息抜きになりかつ、モチベーションの上がる最高の本です。

『Weightless』/Marconi Union：イギリス音楽療学会提唱のリラックスできる音楽です。

⑤皆さんはこれから何か集中するぞ！と意気込んだとき、部屋の掃除や普段やらない運動などを始めてしまうことはありませんか？気づけば本筋とは異なる作業で時間を浪費し、より自分を追い込む状況になってしまうことも度々。わかっているものものどうしても周囲の誘惑が気になってしまいますね。こんなとき、誘惑を遮断できる人はどのようなことを心がけ

ているのでしょうか？答えはすごくシンプルで[一日のタイムスケジュールを立て、動く]この一点です。課題から目を背けるため周囲に目がいくことは、心理学的にも先延ばし行動と呼ばれ、ごく自然なことです。しかし、一日の行動手順を明確にすることで「休憩」として利用することができるのです。簡単に言うならば、我慢してストレス→乗り越えてからのご褒美として向き合ってみればどうでしょうか？是非、試してみてください！皆さんの前進の手助けになれば幸いです。



## 7組担任

### ①井上 都

#### ②国語

#### ③猫と戯れること・動物の映像を観ること

#### ④本『ぼくは勉強ができない』/山田詠美

映画 『ジョジョ・ラビット』

音楽 MAN WITH A MISSION

⑤この時期にぜひ基礎力の確認をしておいてください。それは、学校が始まろうとも、今自分でこれが苦手とかこれは無理とか思うものを、一つずつなくしていくことが一番大切だと思います。先延ばしにしては絶対ダメ！その際、いつまでにやる！と期限を決めることをお勧めします。

⑥私はこう見えて？結構な小心者です。いつも「あれもしなくちゃ。これもしなくちゃ。」「1日あったのに全然できてない〜。」という感じに常に何かに追いまわられていて、勝手にストレスを感じてるタイプです。皆さんの中にも同じような人はいますか。〇〇シナクテハナラナイと考えるから義務になってしまう。自分はどんなことをしている時が楽しくて、どんな人になりたいのか。なりたいと真剣に願えば本当に不可能なことなんて君たちにはないように私には思えます。HAPPY な自分になろう！と考えれば一つ一つの小さなことにも前向きになれるかも。世界は広い。GOOD LUCK！



今後の日程については、登校日に担任から連絡します。

東宇治高校ホームページやお知らせメール、edmodoなども毎日確認しておいてください。

