

児玉より2年生みんなへ

休業から今日で約2週間がたちました。みんなはどんな毎日を過ごしていますか。電話で話を聞いた感じでは、ほとんど家から出ず、不要不急の外出を控え、全員が感染防止に努めていました。毎日、家から出ず、ずっと家にいるとストレスがたまったり、何だかやる気が出なかったり、体がだるくなったりすることもあると思います。そこで、みんなにぜひやってもらいたいことが3つあります。

1つ目は、昼夜逆転を避け、しっかりと朝陽を体に浴び、生活リズムをただす。人間の体はもともと明るいときに起きて、暗くなれば眠るようにできています。この本能部分が狂ってしまうと、体の不調や気持ちの不調にも繋がります。

2つ目は、朝起きた後、いつまでも部屋着でいるのではなく、学校に登校しているときに、早めに着替える（もちろん制服である必要はありませんが、少し外へ出られるような服に着替える）。こうすることで、リラックスモードから活動モードに切り替わります。私も現在、自宅で仕事をすることが多いですが、着替えることで一気に気持ちが仕事モードに切り替わります。

3つ目は、時間割を決めて、勉強する。机に向ってはいるけど、あまり勉強がはかどらないという人が多いのではないのでしょうか。一日中家にいるとついついこんなふうになってしまいがちです。だからこそ、毎日何時から何時までは何の勉強をするかを決め、スマホを触ったり、本や漫画を読む時間とのメリハリをつけましょう。

以上の3つのような生活を心がけてみてください。感染防止のための仕方のない休業ですが、この毎日を意味のないものにするのではなく、自分自身にとってどのような形でも成長し、前へ進むことができた休みにしてほしいと思っています。高校生活を振り返ったときに、今のこの休業を、「あの休みがあったからこんなことができるようになった」、「自分を見つめ直して進路を考えることができた」など、高校生活3年間の大きな意味のある一ヶ月にしてほしいと思っています。

もう一つ、この休業期間にみんなにしてほしいことがあります。ぜひ、大学や学部調べをしてほしいと思います。例年で言えば、6月頃からは来年度の科目登録を考えていくことになります。〇〇大学に進学したいとまで、決まっていなくとも、どのような学部に進むのか、将来どのような道へ進もうとするのか、大学でどのような勉強をしたいのかを漠然とで構わないので決め、手元に届いた「栄冠を目指して」を見ながら必要な受験科目を調べてください。その際に、「今の自分の実力はこうだから」とか「自分にはこういうの向いてないか

もしれないから」という消極的な理由はすべて排除してください。上を目指さない人は絶対に上のステージに立つことはできません。できるだけ、高い目標を持ってください。また、自分が何に向いているかなんて、今判断することではありません。じゃあ私は教師に向いていますか？16年近く教員をしていますが、一度も向いていると思ったことはありません。それでも、それがやりたいことなら懸命に取り組むだけです。

学校が始まれば、日々の学習や部活動、学校行事の忙しさに追われて、ゆっくり自分自身を見つめなおし、進路について考える時間はなかなかとれないと思います。今のこの時間のある時期に考えてほしいと思います。そして、何か進路について相談したいことがあればいつでも学校に電話をしてください。在宅勤務になり、担任の先生はその日に来ていないかもしれませんが、でも、学年団の先生は必ず学校にきていますので、いつでも誰にでも相談してください。

一日でも早く、みんなと顔を合わせ、ともに笑い合える日を心待ちにしています。