



澁谷本町学園だより

令和2年9月7日発行 NO.6

渋谷区立渋谷本町学園

校長 斉藤 茂好

TEL 3373-3201

★HPアドレス★

<http://www.fureai-cloud.jp/shg2012>

長期戦

校長 斉藤 茂好

人の本能として、薬や効果的な治療方法がない感染症は、私たちに不安や恐怖を引き起こします。激しい恐怖の中で、過剰な防衛本能が働きます。すると、人の心は内向きになります。自分や家族を守るために、「よそ者」を排除しようとし、また、「よそ者」とは、他の地域の人であり、ルールを守らない人であり、そして感染者です。コロナに限らず、問題が起きた会社や学校には嫌がらせの電話やメールが殺到します。本人たちはしばしば歪んだ正義感で正しい指摘をしているつもりですが、客観的に見ればその多くは誹謗中傷であり、嫌がらせです。会社や学校はその対応に追われ、心理的に疲れ果てて本来の業務に支障をきたします。電話をしている側は問題解決を口実にしているかもしれませんが、実際は問題解決を遅らせるだけです。

一方、誹謗中傷や差別をする人は、自分自身にせきや発熱などの症状が出た際、逆に差別されることを恐れて医療機関への受診をためらうようになります。差別は、結果的に病気を蔓延させてしまいます。

偏見差別、誹謗中傷をやめようと、何度も言われています。これに反対する人は例外でしょう。ただ問題は、自分の言動が偏見差別、誹謗中傷だと思っていない人が多いことです。それぞれが自分の言動は正当だと思っているのです。特に今回の新型コロナウイルス騒動の中では、いつもなら冷静で優しい人までが、この「ワナ」にはまっています。それだけ、私たちの心には不安とストレスが溜まっているのでしょ。私たちみんなにコロナストレスが溜まっていることを自覚し、コントロールすることが大切です。ストレスが自覚できないと、いらいらして人を責めなくなったり、怖くなって人を追い出したくなったりと、相手が悪いとしか感じられなくなります。ストレスが自覚できれば、自分の心が攻撃的になったときに、今の自分の感情は相手のせいではなく、自分の心の鏡だと気付くことができます。

焦りと疲れは禁物です。心に余裕がもてるように、心身の調子を整えましょう。ウイルスとの戦いは長期戦です。人間関係が悪化し、疑心と分断の中ではコロナウイルスは防げません。相互信頼と協力と協調を通して、「with コロナ」の生活をつくっていきましょう。

ウイルスへの不安を和らげ、心の健康を保つために……

- ウイルスに関する情報と距離を置く時間をつくる
- ふだんの生活習慣やペースを保つ
- 差別的な言動に同調しない

9月の行事予定

月	火	水	木	金	土/日
7日 腎臓検診一次	8日	9日 B時程(小)	10日 身体計測(4-6)	11日 身体計測(1-3,E) クラブ(4-6)	12日 13日
14日 視力検査(5,6,E)	15日 視力検査(3,4)	16日 前期期末考査(中) 内科健診(1,5,6,E)	17日 前期期末考査(中) 視力検査(1,2)	18日 前期期末考査(中) 委員会活動(5-9)	19日 20日
21日 敬老の日	22日 秋分の日	23日	24日 中央委員会 内科健診(7,F)	25日 児童・生徒会選挙(5-9) 生活科見学(1) 腎臓検診二次	26日 土曜授業日 4時間授業 学校説明会 27日
28日 小学校朝会 中学校朝会	29日 内科健診(8)	30日 4時間授業(1-5) 体育朝会(小) 内科健診(2-4)	10月1日 都民の日 平和都市渋谷の日 内科健診(9)	2日 安全指導日 英語検定(3-5級)	3日 英語検定 (準2級,2級) 4日
5日 TGG 見学(4)	6日 音楽朝会(小) 聴力検査(1,2,3,5)	7日 前期終業式	○8日、9日は秋季休業日です。 ○後期始業式は10月12日(月)です。 ○諸般の事情により、予定を変更する場合があります。		

*** 9月の生活目標 ***

「生活リズムを整えよう」

生活指導部 本城 勇一

長い夏休みが明け、学校生活がはじまりました。心配していることは皆さんの健康面です。皆さんの生活リズムは整っていますか？

生活リズムが乱れてしまうと、体内リズムまで乱れてしまい、私たちの健康に様々な影響を及ぼしてしまいます。昼の間ぼーっとしたり、食欲が出なかったり、寝たい時間に寝られなかったりと様々な問題を引き起こします。

そうならないために、体内時計の“時刻合わせ”をしましょう。その“時刻合わせ”に一番影響力があるものが、“光”です。夜遅くに起きて、明るい環境に居続けたり、朝日を浴びない生活を繰り返したりしていると、昼夜が逆転し、体内リズムが乱れてしまいます。また、“朝食”も一日の活動をスタートさせるために大切ですので、しっかり栄養を摂って体内リズムを整えましょう。

夏休みのゆったりした生活から、少しずつ学校の生活リズムに整えていきましょう。

ホップ ステップ ジャンプ

・ ・ 共感からはじめよう ・ ・

特別支援教育コーディネーター 渡辺 菜津子

忘れ物や遅刻など、大人が子供に改善してほしいと思って繰り返し注意しても、なかなか直らない習慣はいろいろあると思います。そんなとき、まず大事なのが「困り感」を大人と子供で共有することです。

繰り返し忘れ物をするすることで、周りの大人は困っていても、子供は誰かに貸してもらえば大丈夫、注意されても謝れば許してもらえると、思っていて、あまり困っていないかもしれません。そうすると、行動を変えようという気持ちがなかなかわいてきません。子供が自分の意志で行動を変えようと思えるように、基本的な生活習慣について、それがなぜ必要なのかを子供と一緒に考える時間をもてるとよいでしょう。あまり難しく考えず、忘れ物をしなくなるとどんないいことがあるかな、と考えるところから始めてみるとよいと思います。子供たちは意外とその生活習慣を身に着けることのメリットに気が付いていないかもしれません。

また、子供の「困り感」を大人が分かっていることも重要です。大人はたいしたことはないと思っていることで、子供が悩んでいることもよくあります。

大人も子供も、様々なルールの中で日々暮らしています。そういう中で不都合を感じることはよくあることです。大切なのはその「困り感」を共有し、これからどうしたらよいかを共に考えていける存在が身近にいることだと思いますので、ご家庭でも意識してみてください。またご家庭で困ったことがあれば、ぜひ学校にも教えていただけたらと思います。「困り感」を共有し、その先について前向きな見通しがもてるよう、学校とご家庭で協力していきましょう。