

## 1、はじめに

みなさん、お元気ですか？ さあ、中学校が再開し、みなさんと再会するまで、あとたった3日！ いやあ、長かったなあ。でも、あと3日なら頑張れる！ガマンできる！！そして、100%完璧な準備をするのにちょうどいい長さだ。21日からは、これまでできなかったことやガマンせざるを得なかったことが多かった分、夏までエンジン全開で一気に楽しくぶっ飛ばします。振り落とされないように、しっかり付いて来てくださいね。今年しか見られない景色を、1年生全員で見に行きましょう！

とは言え、生活がコロナ前に100%もどるわけではありません。毎日のようにニュースなどで説明されていますから、きっとみなさんも何をしてもよくて、何はまだガマンが必要かは分かっていると思います。これまで3か月近くもできてたんだから、自分をコントロールする力を、今こそ発揮してくださいね。学校では、3密の防止に関することは、厳しく求めていくことになると思います。

でも、社会（特に東京など都会）では、もう、完全にゆるんでしまっている人がいるみたいです。気持ちが分からないわけではありませんが、心配なことです。その様子を見て、担当大臣がTVで、「コロナは潜伏期間が長いので、今している行動の結果が実際に出てくるのは2週間後だ」とおっしゃっていました。これも、何度も聞いていたことですが、改めて「そうだな、また2週間後に、『自粛、自粛！ 学校は休校!!』とならなければいいけど…」と思って聞いていました。残念ですが、これら最悪のシナリオも、ない話ではないと思います。

と、とりあえずは「この行動が2週間後の私たちの運命になる！」について考えていかなければなりません。よく考えたら、これって何にでも当てはまることですよね。例えば、「今みなさんが取り組んでいる学習などによって、3年後の進路が決まる」し、「今どんな力（学力だけでなく、体力や礼儀、人間的魅力など）を付けるかによって、数年後の就職やそこから数十年間の仕事が決まる」わけですよね。やっぱり、目の前の欲求に負けて、ラクなことだけをしている人は、アリさんチームではなくキリギリスさんチームに入ってしまうということ。そして、キリギリスさんは・・・冬に、腹ペコでお亡くなりになるわけですから。

みなさんは今、いつの自分を思い浮かべて日々の生活をしていますか？ オリンピック選手なんて、中学生くらいから「自分はオリンピックに出るんだから、他の人とは違う努力をするんだ！」って人がほとんどですよ。そして、そうやって夢を叶えた人は、みんなカッコいいよね！うらやましいよね！！私たちは、みなさんに、そういう「カッコいいチーム」に入りたいです。少なくとも、後悔にまみれてもがき苦しむような人生は送らないでほしいです。そこを、よろしくお願いします。

おっと、書いてて気付いた。よく考えたら、ダイエットも、「今日1日の努力が数か月後にやっと成果になって出てくる」んだ。私も、「(運動など)健康的な努力」を、ちょっとしてみようかな。始める前から「ちょっと」って言ってるようじゃ、ダメかな？？ みなさんは、負けるな！！頑張れ、最強のアリさん軍団！！

## 2、お知らせ

- ・学校再開後の時間割が確定しました。しっかりと確認して、今から準備をしておきましょう。とは言え、「何を持っていけばいいんだか、よく分からない！」で当たり前です。ですので、まずは「いるかもしれないものは、全部」という準備をしましょう。もし足りないものがあっても叱られたりはしません。でも、「これがあるだろうという

予測ができなかった自分、イマイチ！」という反省はあってもいいかもしれませんね。なお、以前お知らせした通り、基本的に、ノートに関しては授業担当の先生から指示が出るまでは自分で買いに行ったりしないでください。

【5月21日（木）の時間割】※今のところの予定です。今後の変更もあり得ます！

	1 組	2 組	3 組	4 組	5 組
1 限	学活（健康チェック、課題集め、生活の諸注意など）				
2 限	知能検査				
3 限	鉛筆など3本以上、よく消える消しゴム2個				
4 限	音楽	数学	保体	道徳	英語
5 限	道徳	道徳	技術	家庭	保体
6 限	英語	技術	理科	数学	家庭

※保体は、体操服（上下とも冬服か、上下とも夏服のいずれか。「長袖に短パン」などは、ダメです）がいります。その他、教科書（実技・保健体育）、保体ノートが必要。着替える場所は、1限に担任の先生に聞こう。

※家庭科は、教科書、B5のキャンパスノート、ネームペン、宿題だった自作マスクを着用してくること。

※部活動（仮入部）の準備は、まだなくていいです。お家では、少しずつしててもいいんですけど。

【5月21日（木）に提出するもの／持ってくるもの】

- ・すでに課題といっしょに配布した「滑川中学校育成会定期総会について」に付いていた、**審査承認書または委任状を封筒に入れて提出**（すでに前回の課題回収といっしょに提出してくれた人もかなりいました）
- ・前回までの提出物で、まだ出していないもの（ない人はそれでいいです。グッジョブです！）
- ・今回の提出物19件（全てに4桁番号&記名、下のリストの順番に並べて持参すること）

	課題（※これ以外に、授業で提出するものがあるので、各自で注意し、授業で提出！）
国語	①漢字スキル 1ページ～15ページ ②「漢字の組み立てと部首」プリント1枚 ③作文「将来の夢」
社会	④地理ワーク 本誌 p4,5 8～11 学習ノート p1,3,4 ⑤歴史ワーク 本誌 p4～7 学習ノート p1,2 ⑥B4プリント 3枚
数学	⑦毎日、動画（滑中HP）を1つずつ見てノートに書く。 ⑧その日の範囲の教科書の「問」も解く（ノートに書く。） ⑨その日の範囲の数学の問題ノート左ページも解く。
理科	⑩理科ノートの2ページ～17ページの偶数ページ ⑪野草を観察しよう（前回でた、「追加の課題」です。もう提出した人もいます）
英語	⑫ペンマンシップの p.18～22、p.35～45 ⑬ジョイフルワークの p.2～5 ⑭ピンクのノートに、Program2、3の予習 ⑮ノートのコピーに、単語練習 ⑯英語の番組を見た記録集
音	⑰「楽譜の読み方（1）音名」
技家	⑱家庭科プリント1枚「充実したおうち時間をすごそう2」 ⑲技術プリント1枚

- ・新入生ハンドブック（ちょっと複雑な活動（給食準備等）については、読み返しておくのが上手なやり方かも…）
- ・マスク（ない人は、宿題の自作マスクを。学校にはアベノマスクもあります。家から持参ももちろんOK!）
- ・朝読書の本（初日はまだ読む時間がないかもしれませんが、「適切な本」を準備しておこう!）
- ・筆記用具、学活ノート、オレンジのクリアファイル（これらは、これから「言われなくてもいつも持ってくるもの」になります。常に、「いつでもメモできる、配布物はなくさない」の準備をするということ覚えてくださいね。小学校でもうやってたかな??）

### 3、最近の職員室のプチ情報!

今日のテーマ：「この休校中に、新たにインプットしたものを、おすそ分け！」

- ・私は、先生方に、いつも「早く仕事を終えて、早く帰ろう!」と言っています。みなさんも、「働き方改革」という言葉を聞いたことがあるでしょうし、「仕事ができる人は、自分の時間も大事にするものだ」と思うからです。そして、早く帰ってぼーっとドクターマリオをするんじゃなくて、「何かインプットしてください」とお願いしています。いろんなことをインプットせずに、魅力的な人間にはならない。本、映画、TV、漫画、絵画、料理、講演会、何でもいいので、何かインプットして、それによって得た経験を、生徒のみなさんに伝えてほしいと思っています。今日は、このコロナの間にインプットしたものを、おすそ分け!
- ・1組担任の中瀬先生：再放送でやっている「**素敵な選 TAXI**」を毎週楽しみに見えています。再放送前も数回見て「面白い」と思っていて、見逃した回はもちろん、2度目でも笑いながら心に響く“とても珍しいドラマ”です。脚本は多岐に才能を発揮されている“バカリズムさん”です。人生の分岐点で、登場人物がどのような「選択をするか」でそのあとの展開が変わり、竹野内さんが運転する選 TAXI に乗ると、時間を戻して再度「選択しなおせる (Retry)」というもの。実際の人生は選択の連続で、逆に言えば「選択しなかったもの」は二度と選びなおせない!でも「もし〇〇を選んでいたら」とイメージを膨らませるのも面白いし、この先の分岐点で判断する参考になるからね♪火曜日放送だから明日の#06「ドライバー枝分、大好きな人と運命の出会いで告白!？」竹野内豊 栗山千明 よかったら見てね♪
- 2組担任の堀先生：前回、家で料理する時間が増えたと書きましたが、休校中は**簡単な炊き込みご飯**を作ることが多かったです。「炊き込みご飯の素」を使わなくてもおいしく簡単にできるレシピがたくさんあり、見るだけで楽しいです。最近のホームラン(?)は、体育科の辻先生に教えていただいた、「卵スープの素」を入れたご飯(優しい味でおいしい)、失敗は「サバの水煮缶」を放りこんだご飯(おいしいけど少ししょむない&匂いがすごい)でした。You Tube などにも料理動画はたくさんあるので、勉強の息抜きに見て、作ってみては?
- 3組担任の徳松先生：「**滑川市**」です。4月27日と5月7日の2回、学年の先生と手分けして家庭訪問をしました。初滑川市の先生は、地図やナビを見ながら市内をさまよっていました。27日は、午後7時頃まで回っていました。しかし、7日は、効率良く早めに学校に戻ることができました。同時に少し滑川市のことが分かったように思います。これからも、少しずつ滑川市を知ることができたらと思います。学校再開後、滑川市について教えてください。
- 4組担任の小田先生：とある生徒のお家に課題を届けに行ったとき、庭にカモミール(と思われる花)が咲いているのを見ました。白と黄色の小さな花ですが、その見た目とは裏腹にとっても頑丈な花で、花言葉は「**苦難の中の力**」。休校中は読書に勤しんだ結果、偶然カモミールの花言葉を知りました。今、「学校に行けない」「友達と会えない」「当たり前だったことが当たり前ではなくなる」など、多くのことを我慢しながら生活しています。今後も我慢が続き、苦しいなあと思うことがあると思います。ですが、このささやかでもしっかりと根を張り咲くカモミールのように、決してくじけず前を向いていきたいです。
- 5組担任の島崎先生：山西先生からは是非見たほうが良いとオススメされた「**鬼滅の刃**」かな。アニメより単行本派

なのだが、今回はアニメで26話一気に見しました。最初は名前難しすぎて全然理解できませんでしたが、6話くらいからドハマリして気づいたら全部見ていました。続きが気になります。単行本大人買いしてみようかな…。あとは、娘に読んだ絵本。この休校期間中に何度も読み聞かせた結果か覚えて喋るようになった言葉もあります。大人になって読んでも意外と面白いですよ。先生のオススメは**ヨシタケシンスケさんの絵本**。世界一受けたい授業でも紹介される？されたはずですよ。ぜひ一読を！

副担任の加藤先生：少し**花壇の手入れ**をしています。生き物はやはり愛する気持ちをもって、見つめ育ててやるのが大事ですよ。元気ないぞ、どうしたのだろう？とか、今日はいい感じだなとか勝手に思いながら水やりをしています。すると、あれっ！一大事、葉に何か付いているなんてことも見えてきました。対処することもでき、今は順調に育っています。以前に買った本ももう一度読み、ただいま勉強中です。これまであまり関心をもたずに眺めていた草花の様子を楽しみながら心の栄養補給をしています。

副担任の島田先生：普段あまり気にしていなかったところを使いやすく片付けし直したり、「**おうち時間を楽しもう**」という内容の料理番組を見て、家にある物を有効活用した新しいレシピに挑戦したりしました。

副担任の市江先生：「**美しき小さな雑草の花図鑑**」という本を買いました。私たちが普段「雑草」として気にも留めないか、邪魔だ！雑草だ！と容赦なく引っこ抜く雑草たちの花がこんなにも美しいなんて・・・

この図鑑では花の色別に分類され、拡大、黒をバックに撮影しているので花の色が美しく見え、ホント感動しました。早速わが家の周辺でさがしたところ「カラスノエンドウ」（赤紫）、「ジシバリ」（黄色）の花を見つけました。バラやチューリップばかりが花ではない。皆さんもひっそりと野のかたすみに咲く花に目を向けてみてくださいね。

山西：再放送でやっている「**グッドドクター**」を毎週楽しみに見えています。障害のある主人公が、小児科医として奮闘する物語です。医療ドラマはいくつもありますが、私がこのドラマで好きなのは、患者の子供の命が毎回助かるわけではないというリアリティです（ほとんどのドラマは、全員助かる！ 念のために言いますが、死ねばいいと思っているわけではありませんよ）。でも、その亡くなった子供たちの命もちゃんと輝いて、「この世に生まれた理由」と、「その命が愛されるわけ」が描かれている。そこに学ぶべきものがあります。私たち自身の命も、決して永遠ではない。だからこそ、今を一生懸命に生きて、この世に生まれた意味を考え、その責任を果たしたいなあと考えています。

#### 4、Dr.中瀬がお送りする、「家でもできる簡単エクササイズ Returns（リターンズ）」！

やあみんな、久しぶり！元気かい？ みんなの健康と筋肉と待ちに待った学校再開日を守りたい、Dr.中瀬です。今日は頭の筋肉を鍛える「メンタルトレーニング」について書いてみます。エクササイズじゃなくてゴメン。

##### ○忘れる能力「クリアリング能力」

いよいよ今週から学校が再開ですね！4月10日以来の登校で約5週間ぶりになるのですが、みなさん登校に向けた準備はできていますか？休校中の過ごし方が上手いき、沢山の情報をインプットできた、普段できない体験をすることができた人。または生活が乱れ、逆に体調がすぐれない人。いろんなタイプの人がいると思います。しかし、よい期間にできた人も、納得いかない期間になった人も思い切って忘れましょう！※詳しくはこの後説明します。  
<クリアリング能力>嫌なことはできるだけ早く忘れなければいけません。できるだけ早く忘れて、気持ちを素早く切り替えることが必要です。その、忘れて切り替える能力のことを「クリアリング能力」といいます。

（参考文献）「No.1メンタルトレーニング」西田文朗著 現代書林

否定的になりかけた脳を切り替えて、前向きに、イキイキと働く肯定的（それでよいと認める）な脳にすることが大事なんです。ん？成功した気持ちは覚えておけばいいのでは？成功した喜びを下手に引きずると、気が緩んで集中力が下がるのです。つまり、過去の失敗と過去の成功を忘れ、それらが作り出す不安や心配、あるいは優越感、自信過剰をなくして、今だけに100%集中していく。さあ、ワクワクしていこう！！