

1、はじめに

みなさん、お元気ですか？ さあ、再登校まで、あと2日！ みなさんと触れ合うことがほとんどない状況ですが、それでも聞こえてきたいいくつかの生徒の声に、ここでお答えを！

問1：「どうせまた休校が伸びるんでしょ。高校は休みだし」

・・・答1：何とも言えませんが、今回はそれはないと思うよ。伸びないでほしいし。少なくとも、21日から学校に来るつもりで全ての準備をしてください！ でないと、パツとしない時ののび太君みたいになっちゃいます！ 「伸びたらいいな」と思っている人は、もしかしたら変なサボリ癖が付いてない？ 心配です！

問2：「学校に行って、何をするの？」

・・・答2：もちろん、授業です。学生の本分は、勉強です（←学生（君たちは、生徒ですが）が本当にやらなければならないのは、勉強だ、ということ。詳しくは、自分で調べてみよう）。今までずっとできなかった授業をきっちりやって、生きていく上で「どこへ行っても意外に役に立つ学力」を確実に手に入れてほしいと思います。もちろん、学校ですからその他の楽しい活動も少しずつ入ってきますけど。

問3：「久しぶりだから、何ということはないんだけど、何となく不安。」

・・・答2：分かる、分かるわあ！それは、私たち先生も同じです。そして、みんな多かれ少なかれ不安をもって再スタートするんだから、今こそ全ての行動にあなたのありったけの愛をもって！ 周りの全ての人に、MAXで愛情をもって接していきましょう。これも、もしできれば、「どこへ行ってもどんな集団に属しても愛されるあなた」の基礎の力になるんじゃないでしょうか。

というわけで、少しはラクになりましたか？ ここからが今日もっとも言いたいことですので、よく聞いてくださいな。今回の臨時休校は、何十年生きていても、そう経験できることではないような大騒動です。では、なぜそこまでの騒動になったかと言えば、それは、多くの人の命がかかっているから。学校というのは（そして、学校の先生というのは）、生徒の命を守るためなら、どんなことに対するよりもみなさんに厳しく指導するんです（いじめを絶対に許さないのも、同じ理由です）。学校は再開しますが、「もし自分が学校からコロナをもち帰ったら、同居の病気のおじいちゃんが…」というような不安の中で登校する人もきつっているでしょう。私たちは、そこまで考えて行動を選択しなければなりません。そして、みなさんには、そこまで考えて行動してもらいます。この点に関しては、私たちは厳しいんです！

そして、私たちは、「コロナだけど、何とかここまではやれたらいいな」などと、後ろ向きには考えていません。コロナだからできないことや、ガマンしなければならないこと、こうするしかしょうがないという行動がいくつもあります。だったら、これを逆手にとって、今まで以上に、生徒に「生きる上で役立つ力を付けていきたい」。そう考えています。例えば、十分な学力をつけるために、家庭学習は欠かせない。だったら、家庭との連携を今まで以上にパワーアップして、どんな時も机に向かえる力を付けてあげたい。例えば、3密を避けるために、廊下でワイワイはなるべく避けなければならない。だったら、授業前の5分前行動と、真に価値ある準備をする習慣を付けてあげたい。例えば、クラスによって、授業の時間がずれていることにより、先生が最初からそこにいられない活動が出るかもしれない（朝読書、給食準備、そうじなど）。だったら、仲間と声をかけ合い、生徒だけでも自主的に考えて行動できる力を付けてあげたい……。こんな力を付けた生徒の集団って、今までいくつもの自慢の集団を見てきた私でも、そうお目にかかれないうすよ。君たちは、そこまで行くんです。

私はお笑い番組が好きで、先日もネタ番組を見てたんですが、今、普通にネタができないので、芸人さん同士がグ

リーンの幕の前で何メートルも離れてネタをしつつCGで画像処理をする（これで、TV画面的には普段に近い感覚で見られる）。一応これでOKだが、それで終わらない。この苦しさを逆手にとって、バックにおもしろ映像を追加して、見たことないようなひろがりのある作品に仕上げていました。あれは、かっこよかったな。「コロナだからとあきらめる人」がいる。それを超える、「コロナだけど、工夫して何とかする人」がいる。そして、「ころなだからこそ、今までなかったものを創り出す人」がいる。みなさんと協力して、滑川中学校は、今までなかったもの（人、魅力、能力）を生み出しますよ。大変なこともあるだろうからちょっと怖いけど、せっかくなら、ワクワクしていきましょうよ。仲間なら、どーんと179人いますから！（こそっと私たち教員も人数に入れてみました!!）

2、お知らせ

- ・【重要】いよいよ学校が再開ですが、『**頭髪・服装**』は大丈夫ですか？　こういう状況下ですので難しい面もあるでしょうが、しっかり計画的に身なりを整えて公（おおやけ）の場所に出るのが当たり前になっている人は、ステキですね
- ・昨日のこのコーナーに、①**21日（木）の時間割** ②**21日（木）の提出物や持ち物**・・・が掲載してあります。もしまだ見ていない人がいたら、すぐにチェックしてください。また、今後更なる変更や追加があるかもしれませんので、明日の最終21号も必ず目を通してください。そこで掲載することが、全ての最終決定です！
- ・問い合わせが多いので、再度お知らせを！　理科の課題ですが、補助教材が配布されていないので、理科ノートの課題は、当初予定の2～22ページではなく2～17ページになります。ずいぶん前に、このコーナーに載せましたけど・・・。的確に情報を得るのって、難しいよね。
- ・明後日からの生活では、以下のことは厳しく言っていきたいと思いますので、今のうちに覚えておいてください。
 - ・毎日検温をして、その結果を学活ノートに書いてから登校してください。万が一、検温を忘れた場合は、生徒玄関に距離を取って集まり、担当の先生から受け取った体温計で体温を測ってください。もちろん、そこで密になったり、わいわい騒いだりするのは絶対にダメです。検温し忘れて（ウソで）適当に自分で体温を書くのも、とんでもない問題になる可能性があるので絶対にダメ。そして、発熱がある場合は、お家に帰り、保護者の判断でお医者さんにかかることとなります。これは、学校に来る全ての人の命を守る活動です。国を挙げて、そういう状況なんです！
- ・登校時間は今まで通り（8：05登校、8：10荷物を片付けて着席）ですが、その後は朝読書、朝学活に続いて、2・4組は40分から授業、1・3・5組は50分から授業となり、6限後のそうじまで、全ての活動の時間をずらして生活することになります（結局、受ける授業時間と、放課時間は同じです）。よって、
 - ①あなたの休み時間は、隣のクラスの授業中です。静かに過ごそう。
 - ②ここまでやって、密を避けようとしています。廊下やトイレで集まることの絶対ないように。
 - ③全ての活動で、5分前行動が当たり前です。静かに座って次の授業（活動）の準備をしよう。
- ・座席は7列の市松模様になっています。そのため、給食の盛り付けは廊下で行うことにしました。当然、以前より時間がかかるとお思いますので、みなさんと協力して、早く準備するようにしましょう。全ての人がレストランのお客さんのようになることのないように。
- ・これから、今まで以上により一層家庭学習が大切になります。保護者の方ともワンチームで、家庭学習をしっかり

り行うようにしていきたいと思います。みなさんも、ちょっと頑張ってみませんか?? 一生モンのすごい大事な力が付くと思いますよ!

3、最近の職員室のプチ情報!

今日のテーマ：「これまでの人生で一番苦しかったことと、それを乗り越えさせてくれたもの」

- ・いよいよあさってから学校が再開します。ワクワクドキドキ、これから半沢直樹(古い??)もびっくりの10倍返して楽しいことやステキな思い出をつくっていかうと思っていますが、学校生活はそんな甘くはない。学校って、あくまで「修行の場」ですので、苦しいことが多くあるのは当たり前です。あの無惨を退治した炭次郎だって、狭霧山での修業は、1から10までつらいことばかりだったことでしょう。では、なぜ炭次郎はそのつらさを克服できたのか。そこにはちゃんと理由(目標)があったと思います。というわけで、今日は先生方が人生で苦しかったことと、それをどう乗り越えたかを紹介します。少しでも参考になればと思います。実際、人間を大きく成長させるのは、ほとんどの場合が「意味があるけど苦しい体験」ですからね! さあ、乗り越えて、人生の特急券をつかめ!
- ・1組担任の中瀬先生：「高校の野球部の**ランニングメニュー**(通称ランメ)」です。あれは高1の秋~冬だったと思います。「1500m走+タイヤ引きダッシュ10本(どンドン距離が伸びていく)」がメニューの中身なんです。「ゴロ捕り」という“ひたすらゴロを転がしたものを捕って投げ返す”という単純なメニューとセットになっていて、Aグループがランメ終わったらゴロ捕りしているBグループと交代というのを3回繰り返しました。つまり、ランメが3回あって、しかもタイム計測ありで毎回全力です。思い出だけでもゾッとしますが、どうして乗り越えられたかという「**先輩らがバカになって盛り上げてくれた**」からです。嫌なことから逃げるのではなく、チームで雰囲気作りながら乗り切ることを知りました。高校のときの経験がこれまでの人生で支えになっています。
- 2組担任の堀先生：高校受験の辛さは、10年たった今でも覚えています。私は中学校生活怠けてばかりだったので、内申点に自信がなく、もちろん勉強もついていけず、中3の11月になっても第一志望はC判定。「後悔先に立たず」です。勉強を頑張り始めても、今まで怠けたツケを払わねばならない焦りがつきまとい、本当に苦しかったです。完全なる自業自得ですが…。その時私を支えてくれたのは「**家族や友人**」でした。家族は私の精神的に弱い部分(怠けや自信のなさ)を鋭く指摘しつつも、いつもそばで応援してくれました。また「友人と集まってワイワイ勉強」ではなく、個々でがむしゃらに勉強して、テストでその成果を競い合う楽しさを知りました。「自業自得やろ」で見切りをつけずに支えてくれた家族と友人には、今も感謝しています。
- 3組担任の徳松先生：「**高校入試**」です。自分の志望校に入学するためには、避けては通れない道です。3月の県立高校の入試が終わるまでテストの点数に一喜一憂していました。しかし、仲の良い友達と競いつつ、分からない所を教え合うことで、なんとか乗り切ることができました。ちなみに教師になって、3年生を担当したときも自分のクラスの生徒が合格するかどうかが1年間ドキドキしていました。(ちなみに、みんな志望校に合格してくれました。)苦しいときには、一人ではなくみんなで乗り切ることが大切ということ学びました。
- 4組担任の小田先生：何歳になっても「**試験**」というものがいやでいやで仕方ありません。特に自分の人生が決まる大きな試験に臨むのはとっても苦しかったです。高校入試、大学入試、教員採用試験…家族や友人、先生方の叱咤激励を受けながら勉強に励みましたが、夜一人になって勉強するとどうしても不安が大きくなり、勉強が手に付きませんでした。そんな私を励ましてくれたのはお笑い芸人の「**ゴー☆ジャス**」です。ショートコントを見たらびっくりするぐらい元気が出ました。働き出しても心の支えになっており、大学の学園祭にゴー☆ジャスが来たときに見に行きましたが、仕事の疲れが吹っ飛びました。手を振ってもらったこと、忘れません。
- 5組担任の島崎先生：一番つらかったのは「**大学受験のセンター試験**」だと思います。高校受験は、かなり頑張

っていたし模試でも結果が出ていたので自信がありました。大学入試は模試でも合格判定が悪く、教科が多いのもあり、勉強した感がありませんでした。不安で仕方なかったです。志望校変更を考えたこともありました。でも、周りで頑張っている仲間を見ると自分ももっと頑張らないと思えました。センター試験前日、今までやってきた勉強道具を積み重ねてみるとすごい量だったので、これだけ頑張ったんだから大丈夫と自信につながりました。センター試験の結果が予想以上によく、2次試験はプレッシャーを感じずに受けることができました。合格後我慢していたバスケットボールとスノーボードは最高に楽しかったです。

副担任の加藤先生：教員採用試験に落ちた大学4年生でしょうか。これまでも数多くの試験を受けましたが、その都度それなりに何とかこなってきたので、今思うと本当に必死になって勉強したのか！？自分では一生懸命やっているつもりだったのですが……。試験結果が届いた時は本当にショックでした。気持ちも落ち込んで、この先どうしよう、不安いっぱい状態がずーっと続いていました。ずいぶん時間はかかりましたが、この結果を招いたのは、自分であり、それをどうにかするのも自分。やるしかない！とやっと気づき、必死に勉強しました。わりと甘く考え、いい加減なところもっている私なので、多少自分が痛い思いをして初めて分かることが多いです。もちろんこんな私を見守ってくれる家族がいるから、頑張れているのです。ありがとう。

副担任の島田先生：大切な家族の死です。失って改めて気づかされることの多さや、当たり前の日常の壊れやすさを思い知りました。誰にも会いたくないときに支えてくれたのは、友達でした。自分のことのように心配し、さりげなく、時には強く外に気持ちを向けさせてくれました。コロナとの闘いでも、自分がうつるかどうかだけでなく、苦しんでいる人や、危険と隣り合わせで仕事をしている人の思いをもう少し想像してから行動しなければいけないと思っています。

副担任の市江先生：「大学入試」の時かな。どうしても行きたい学校があって、でも点数が全然足りなくて……。そんな時、「合格したら、こんなことしたい」ということをあれこれ考えました。〇〇へ行ってこんなことして、新しい友達とこんなこともしたいし……。そうしたらちょっと元気が出てきてそのためにがんばろう！って気持ちになりました。その後、死に物狂いで勉強してなんとか希望する大学に進学し、楽しい大学生活を送らせてもらいました。皆さんも「ダメだった時」のことではなく、「**成功した時**」のことを**イメージ**して頑張ると力が出ますよ。

山西：うちには、長男（高校生）と長女（小学生）がいますが、本当はその間にもう一人、次男がいるはずでした。しかし、生まれる前に天国に帰ってしまい、顔を見ることもできませんでした。だんだん大きくなるお腹を見ながらすごく楽しみにしていたので、ショックなんて簡単な言葉じゃ表せないくらい毎日で、「こうしていたら命を救えたんじゃないか」という思いがまた私たち夫婦を苦しめました。そんな時、一番救ってくれたのは、長男をはじめとした「**周りの人の笑顔**」でした。気もつかって来てたと思います。笑顔には、人に生きる力を与えるすごいパワーがある。そう思います。そして、今私は、人の力になれる笑顔で全ての人と接したいと思っています。付け加え。そんなことがあったので、考え無しに他人に「死ね！」という人は、心から許せません！

4、Dr.中瀬がお送りする、「休校の今だから覚えておこう！メンタルトレーニング！」

※「家でもできる簡単エクササイズ Returns (リターンズ)」は終了しました。今週は5/14、/15のトレーニング
(4種のサーキットトレ、片足立ち+改善トレ)で学校再開に向けて最終調整としよう！

やあみんな、久しぶり！元気かい？ みんなの健康とカップ焼きそばのフタにくっついたキャベツを守りたい、Dr.中瀬です。今日も、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。

○貯める力“**保有能力**”と表現する力“**発揮能力**”（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
「もっと優れた人（選手）になりたい！」とほぼすべての人が思っていると思います。でもそもそも優れているってどうなっていたら……。①今日の実力を明日はもっと伸ばせる。②今の実力を本番（試合やテスト）でいかに発

揮し、活躍できる。つまり、**優秀な人（選手）＝伸びる＋活躍できる**ということになります。

- A) 発揮能力について⇒自分の実力の全てを出し切れたという試合やテスト、発表会はどのくらいありますか？考えてみると意外と少ないことに気が付きます。せっかく練習したのに・・・なんで？まだ練習がたりないの？
- B) 保有能力について⇒発揮能力が全てではありません！50の力を100パーセント発揮しても50。100の力を70パーセント発揮すると70になります。小・中学まで発揮能力で優位に立っていたとしても、日々進歩し続けていく人（選手）には追い越されてしまう。でもずっと続けるのってしんどいし、「でも・・・どうせ・・・だって・・・」
- A) も B) も**心の状態**が大きく関係しています。緊張や不安で本番出し切れない。だらけて力を伸ばしていけない。**心の状態を常に良い状態にするため、「最強思考」を身に付けること、それがメンタルトレーニングです。**

5、今日のプチ情報では、先生方の「人生で苦しかったこと」について書いていただきました。それをどう乗り越えたかについて、私が読んでいても「へー、それが大事なのか」と思いながら読みましたが、みなさんはどうでしたか？

しかし、世の中には乗り越えられなくて負けちゃう人の方がずっと多いでしょう。私も、大学は6校受けて半分落ちましたし、就職試験でも、行きたかった超有名自動車会社は思いっきり1次面接で落ちました（本当は8次面接くらいまであるんだぜ！）。

でも、そうやって負けちゃった人は、そこから2つに分かれていきます。その負けを生かして上に進む人と、負けたまま魂をにごらせてもっと負けていく人・・・。誰だって、そう簡単に「連戦連勝」とはいかないんだから、負けた時にそれをどうとらえてどう次につなげるかが大事なんだろうなと思います。

今、大成功して自分の夢を叶えている人の中には、大きな挫折を味わった人も多くいます。サッカーの本田・長友が子供の時、地元のプロチームから受け入れられなかったことは有名ですし、米津玄師は、ミュージシャンとして活動を始めてLemonの大ヒットまで、9年かかっている。お笑いでも、オードリーは8年、ぺこばは11年、ほぼTVに出てないし、有吉さんは一度有名になった後ぱったりTVから消えてしまい、深夜番組でお尻を見せながらふざけるような仕事しかなかったところからの再ブレイクです。突き抜けるほどの大きな成功をしている人ほど、どこかの段階で一度は挫折していると言っても過言ではないですね。

そこで、最後に、私たちから見たら「人生を成功したかっこいい人」にしか見えない二人の魅力的人物の、「悔しい思いをした人へのエール」を紹介します。何か参考になったらうれしいです。ちなみに、さださんはバイオリニストになりたかったけどどうまくいわずに歌手になったし、星野さんはジャイアンツなど人気球団に打ち負かされる経験をしながら選手・監督として超一流になった人です。

悔しさの力をよく知っている人は・・・さだまさし（歌手）

いいかい？

口惜しくて 死にたいなんてことは 生きていれば しょっちゅうあることだ。

だけどそのたんびに 死ぬわけにはいかないんだ。

大切なのは、死ぬほど口惜しいって思いをね、

どんな風にして 自分の生きるエネルギーに 変えるかってことだよ。

東北楽天ゴールデンイーグルス星野仙一“元”監督の言葉

物事は簡単にはいかない。そんなときは悔しがれ。

そして、悔しさを見つめる。

悔しがるということは、エネルギーになる。 涙が出るくらいの悔しい思いこそ大切なのだ。

悔しさをバネにする。

努力、努力…… 頑張る、頑張る……

積み重ねることが大事なんだ。 そんな前向きな気持ちこそが、いいきっかけにつながっていく。

負けても「まあ、いいや」という気持ちでは、

どんな夢にチャレンジしても、なかなかその夢に到達できない。

なぜ失敗するのか。

人は失敗から学べることもある。

昨日より今日、今日より明日、常に目標を立てて、それにチャレンジしていく。

それをクリアしたら、捕まえたら、また次にチャレンジしていく。

そうして、悔しさをきっちりと見つめて、バネにして、エネルギーにした人が夢に近づくことができる。

たとえ、どんな人でも。

悔しさ、喜び、感動、挫折感、 それこそが夢への一歩につながっていく。