

I have a dream …

札幌静修高等学校第1学年 学年通信（HP版）

2020年4月28日

臨時号1

一斉休校期間の過ごし方 No.1

北海道と札幌市の「緊急共同宣言」を受けて、本校も4月13日から5月6日まで一斉休校になりました。そして新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、外出の自粛等が要請され、室内で過ごすことが多くなるかと思われます。家でだらだら過ごす和生活リズムが乱れ、体調を崩しやすくなるかもしれません。また、休校期間についた不摂生がたたると、休校明けのスタートダッシュでつまずくおそれもあります。この期間は休みではありません。本来は授業を行っているはずで、ですから休校中の課題も出ています。休校明け直前になって慌てることのないよう注意しましょう。始めに計画を立てて、必ず途中で計画を確認してみてください。

このあと、1学年団の先生方からこの期間の過ごし方で大切なことを述べてもらいます。

【学校生活について】

皆さん、はじめまして。生徒指導部長の渡辺です（体育科所属）。本校は生徒に対して、日常や学校生活において「まともである」「あたりまえのことがあたりまえにできる」というマナー教育を推進します。学校は「社会に出るための様々なルールを守る訓練の場」でありますので、しっかりと自己管理に努めてください。また、今一度携帯・スマホ・SNSの使い方を見つめなおしてください。皆で安心・安全な学校づくりをしていきましょう。〈生徒指導部長、2・3組副担任：渡辺〉

【コロナウイルスから問われていること】

新型コロナウイルスの流行は、グローバル化によるものと一部で言われています。交通手段も格段に良くなり、人間が世界中を簡単に移動することができるようになりました。多くの外国人観光客は、日本の経済を支えています。しかし、600年以上も前に起きたペスト（ウイルス）が大流行した際、今よりも多くの命が失われました。グローバル化が進み、ウイルスが世界を回るスピードが上がった以上に、私たちは“情報”を共有できる武器を手に入れたのです。インターネットの普及が進み、世界で起こっていることを瞬時に知ることができ、なんとか被害を免れています。国境を越えて世界中の人たちと交流ができる今、私たちができることはなんなのか？こんな今だからこそできることが、私たち、キミたちにもあるはずで、す。〈2組担任：酒井〉

河瀬よりお便り

Classi説明会のアンケート課題に4/22現在で164名の回答をしていただきました。ありがとうございました。

その中で、君たち74期生の特徴をお話したいと思います。次のものが設問1に挙げられた君たちの心境です。

設問1 静修高校での学校生活が始まりました。今の心境はズバリ?(1つだけ選んでください)

未回答を含める
 回答数164



選択肢1	28人(17.1%)	嬉しい。
選択肢2	36人(22.0%)	友達をたくさん作りたいと思っている。
選択肢3	61人(31.1%)	勉強を頑張りたいと思っている。
選択肢4	21人(12.8%)	緊張している。
選択肢5	28人(17.1%)	上手くいくかと思うと心配が強い。

特徴は「友達を沢山作りたい」「勉強を頑張りたい」と思う生徒が半分を超えている学年だということ。
 この時点で君たちは「相手を知り、自分を知りたい人」「優しい人」であり、「向上心がある人」「授業・勉強を大切に思っている人」ではないかと思えます。その優しさを忘れず、初志貫徹して頑張っていきましょう。
 私たちも頑張ります。

初志 貫徹

「Classi アンケート分析 Ver.4/22」では「勉強を頑張りたい」という生徒が31.1%いることはわかりました。私たちにとっても、とても心強い結果でした。そこで、フォーサイトの利用の仕方と生物基礎の勉強法についてお知らせします。〈4組担任：河瀬〉

【フォーサイト】

必須の記載事項は次の3つです。4/14~4/22 までではできているかな？

①やることリストを記入 ②コメント欄上部に線を引き、学習時間を記入 ③コメント欄の記入でした。

それ以外の発展版を2点記載します。これらができればこんなことがわかります。

④起床・就寝時間を記入⇒生活リズムの分析・体内時計を使いこなし、遅刻を減らす！

⑤食事・風呂など生活に関わる時間を記入⇒既にお知らせした「学校での活動(授業)(緑)」「起床・就寝時間(青)」「学習時間(赤)」「生活にまつわる時間(黄色・オレンジ)」を記入していれば、あなたの1日のスケジュールの傾向が読み取れます。マーカーで上記の色をつけてみましょう。空白(無色)の時間帯が生まれます。そこが、あなたの自由な時間帯だったり移動時間を指します。このように生活リズムを整えていく能力をタイムマネジメント能力といい、あなたを劇的に変える能力です。ちょっと覗いてみてはいかが。〈4組担任：河瀬〉



【SNSでの人との付き合い方】

自宅待機期間中は自宅にすることが前提です。私が高校生だった頃と違うのはこのような状況でも SNS で人とつながれることです。これはとても心強いことです。一人で不安な気持ちを他人と共有できるわけですから。

ただ、気を付けなければならないことが多くあります。匿名なのをいいことにモラルが欠如しやすいこと、一度発信した言葉・画像・動画などなどすべてが世界に向けて発信されてしまう可能性を含んでいること、詐欺被害などの危険性をはらんでいることなどよく言われることはたくさんあります。ここでは私が一つ強調したいことだけを書きます。

「きみ、大丈夫？」

この言葉をどのような意味で受け取りましたか？一般的にこの文字だけをみると「あなたを心配しているという意志表示」ともとれるし「あなたにきちんとしてほしいという意志表示」ともとれます。人は会話のほとんど目を中心とした顔や発声の具合で行っていて言葉自体の割合は低いのだと言います。つまり SNS 上での会話は会話をつくりあげる重要な部分がほとんど欠如しているということになります。だから、SNS だけではなくメールや電話でさえも相手に誤解を与えやすいのです。

人間が使うもの全ては何でも良くも悪くも使用できます。使い方に注意しましょう。また、人間関係はインスタントではありませんから、友達を作るために焦って SNS でつながって薄っぺらで不安定な人間関係無理して作る必要はありません。始まってからじっくり直接つながって厚みのある人間関係を作ればいいんです。〈学年主任：横関〉



【やる気スイッチ】

「体動かしたい」「勉強したい」などやりたいことはあっても、様々な欲望に負けてしまい、結局何もしていないで時間だけ過ごしてしまうことはないでしょうか。私もその1人です。それを克服するための秘策を何点か紹介します。

- ① 短時間で出来るもの。
- ② 長期間継続して出来るもの。
- ③ 容易に出来るもの。

自分に負荷をかけすぎたり、強制的にしてしまうとすぐ出来なくなりますから。すべては「自分のやる気スイッチ」次第という話です。



〈4組副担任：木無〉

【古典の魅力】

皆さんは流行に敏感ですか？例えばお笑い芸人、漫画、ドラマなど一世を風靡したにも関わらずすぐに消えてなくなってしまうものが世の中にはたくさんあります。しかし、一方で「一発屋」で終わらずに残っていくものもありますよね。その違いは何なのでしょう。きっと残っていくものの中には、人々の心を飽きさせない何かがあるのではないかと思います。さて、皆さんが高校で学ぶ古典は1000年位前から読み続けられているものです。1000年の間飽きられず、現代でも読まれているということはそこに何らかの魅力があるということなのでしょう。なぜ「一世風靡」で終わらず息の長い読み物になっているのか、古典を学ぶ中で考えてみましょう。

〈7組担任：山内忠〉

【<美しいもの>に触れよう】

気持ちが晴れないこんな時だからこそ、ぜひ<美しいもの>に触れてください。「空がきれいだな」でもいいのです。大事なことは「自分自身が心から美しいと感じること」。一日に一度でもそういう感動を得ることが、健やかな心を保ってくれます。そしてより美しいものに興味がわいたら、インターネットでさまざまなアーティストの作品や、モーツァルトやゴッホといった有名な芸術家の作品にも触れてみてください。世界は美しいもの・素晴らしいものでいっぱいです。



〈3組担任：金村〉

【脳を鍛えよう】

脳は「地球上最後の秘境」と言われているくらい魅力的なのです。脳を活性化させるにはいろいろな方法がありますが、本を読むことも有効です。音読をすると、脳にセロトニンという神経伝達物質が分泌され、意欲的な気分になります。また、黙読でも、暗記や記憶をするのに大切な右脳が活性化されます。そしてそれを素早く行う速読によって、脳に刺激を与え、記憶の中核と言われる海馬が鍛えられるのです。

皆さんも是非「音読」「速読」を試してみてください。〈1組副担任：杉本〉