



## 【笑顔】

副校長 小林勝美



5月号  
(第378号)

武庫川女子大学  
附属中学校・高等学校  
広報課

1つの地域から発生したウイルスが短期間で世界中に蔓延し、この5月(12日)では、世界の感染者が408万人を超える、死者が28万人を超えております。新型コロナウイルスの影響で、これからも大変な毎日が続きそうです。感染防止対策をしっかりと行動しましょう。

こんな時だからこそ今日は「笑顔」の大切さについてお話しします。

さて、皆さんは将来、どんな職業に就きたいですか。昔から女子生徒に人気のある職業に看護師がありますが、では、患者に一番人気のある看護師さんはどんなタイプでしょうか? 技能能力の高い人? 経験の豊かな人? あるいはやる気のある看護師さんでしょうか? 答えはどれも違います。実は「よく笑う人」だそうです。看護師さんの笑顔によつて、自然と自分の笑顔が呼び起され、元気になれるということでしょうか。確かに、笑うと「ナチュラルキラー細胞」などの働きで癌や痛みに効果をあげていることは今や常識になっています。最近では何と糖尿病など、生活習慣病にも大きく影響を及ぼすことも発表されています。

筑波大学の村上和雄名誉教授は、糖尿病25名を対象に昼食後に二つの実験をしました。まず糖尿病に関する講義を聴かせます。専門家でもない患者にとっては退屈でつまらない話ばかり。すると、血糖値が123mgアップしました。ところが、同じ患者たちに同じ時間、漫才を見せるとき、77mgしか上昇しなかつたそうです。

医学的以外にもこの「笑顔の力」をさらに立証する興味深い話があります。写真家、小野庄一さんは約20年、高齢者の笑い顔の撮影を続けていますが、ある施設で車椅子に乗った100歳を超える3人のお年寄りに出会います。この3人、初めはコミュニケーションをとるのも難しかったそうです。ただ、ふと表情が和らいだほんの一瞬を捉えてデジタルカメラでパチリ。そして、それを液晶画面で本人に見てもらう。すると、どうしたことか、自身の笑顔で3人の頬はみるみる緩み、その瞬間、とびきりの笑顔で撮影できたそうです。この後はコミュニケーションもそれ以前とは別人のように円滑にそれたとのこと。

そうやって200人以上の出会いを重ねてきた小野さんは断言しています。「笑顔は周りの人との関係をよくするのはもちろん、本人を元気にする力がある」ただ私が一番感銘を受けたのは、実は次の1節。「100歳近くになつても人間は変化できる」いつも苦虫を噛みつぶし、家族にさえ笑つたことのない元職人の男性が新たな環境で人と接し、笑顔になることで変わり、周囲との会話が多くなったエピソードでの小野さんの感想です。

私たちも往々に「限界」を決めがちです。環境、立場、能力、年齢などなど。でも、人間は100歳になつても変わることです。ということは、「限界なんて自分が決めているだけの存在しない壁かもしれない。」「どうせ私なんか」ということは決してないのです。そして、その変化を生み出すものが自分の中の笑顔だとしたら、最高に素敵ですね。

「いきもののがかり」の「笑顔」の歌詞には、「いつかちょっと悲しいこともある。いつかちょっと嬉しいことがある。でも、全部笑えたらいい。全部抱えていきて、いけたらしい」とあります。いつも笑顔で生きていきたいですよね。まずは口角を上げてくださいね。

高校3年学年主任 野津義輝



中高の皆さん、お元気でしようか。緊急事態宣言が発令され2ヶ月以上の臨時休校を余儀なくされました。外出自粛で家庭にいることも多く、きっとエネルギーに満ち溢れている若い皆さんは、ストレスが相当たまっているのではないかでしょうか。

人生、突然何が起るかわかりません。普通と思っていたことが普通でなくなる。当たり前日常生活がいかに尊いものであつたか、不自由を強いられる生活の中で気がつくことができたと思思います。私は今回のことがなければきっと考えることができなかつた些細なことも、深く考えることができましたし、何よりも人は支え合つて生きていくことを実感しました。明日のことは誰にもわかりません。高3だけではなく高2以下の学年の皆さんにも言えることは、後悔のないよう一日一日を大切に過ごしてほしいと

いうことです。

【年々や桜を肥やす花の塵】  
「さまざまのこと思い出す桜かな」松尾芭蕉

皆さんのが大変な環境の中で学んだことは、きっと自己自身を成長させる糧となり、いつか見事に花咲く日が来ることを信じてください。そして将来、桜の咲く季節に起きた今回出来事を振り返ったときにプラスになるような今を生きてください。未来を変えるのは今の自分です。自分を大切にするように自分の周りの人も大切にし、大変な時期と一緒に乗り越えていきましょう。

高校2年学年主任 古川明



例年なら、新しい気持ちでやる気満ちあふれた皆さんの顔を見て、1学期を迎えるところですが、今年は勝手が違いました。1学期がスタートしたのか、していないの

か、未だ複雑な心境です。1日も早く皆さんと一緒に学校生活を送ることができるように願っています。

さて、以前動画で2つのことに触れました。一つ目は「皆さんの命、健康に勝るものは何も無い」という極めて当たり前のことで、そのためには学校へ登校することも控えたこと。二つ目は「グローバルな世界」を体験したこと。全世界に感染が広がると

るからで、ただ風に乗ってウイルスが拡散しただけでは無いのです。さらに、今回感じたことは、ワクチンや薬の無い病気と戦うには、「手洗いやうがい」のように基本的な生活を徹底する行動が求められています。学習に取り組む姿勢でも、未知の問題に対して、何か劇的に問題を解くことができる方法があるので無く、基本的なことの積み重ねが問題の解決に繋がるということなのだと思います。基本的にことを繰り返しながら楽しく学校生活を送りましょう。

高校1年学年主任 小澤正豪



「長いトンネルをぬけ」とは、有名な『雪国』の冒頭分ですが、この自肃生活を終えつつある今、生徒の皆さんにはどんな景色が見えていますか? きっとこれから始まる

と思います。休校前、休校中、休校後と生活は変わっていますが、学校に来ることができない時間に多くのことを考えたことだと思います。生徒の皆さんのが今回医療従事者をはじめ、私たちのために一生懸命働いてくれている人たちへの感謝の気持ちを綴つたたくさんの手紙を読ませて頂きました。それらの深い感謝の気持ちや、学校で毎日おしゃべりをしていた友だちの存在も、オンラインになった授業も、家で一人で頑張った自主練習も、今まで当たり前だと思っていたことの大切さも、今回の不便な生活の中でも、こんな時だからこそ感じたことや得たことがたくさんがあると思います。決して暗いトンネルではなかつたはずですが、これからは「ニューノーマル」な生活の中でも、今持つていて感謝の気持ちや大切なものを忘れずに、毎日が楽しく意義のある学校生活を再開しましょう



# 学年主任の先生方からのメッセージ

中学3年学年主任 廣瀬 仁美



「2020年はどんなないものなのだろうか、私たちの人格は唯一無二なものだろうか」ということが問いかけていた。展開終わりに、こう聞かれただからといって物事が上手くいかなかつた理由ではないと思います。

私たちは今までにも多くの天災に見舞われてきましたが、その都度乗り越えてきたのです。今年は目に見えないウイルスとの戦いで、いつ、どこで、誰がかかるかわからぬ恐怖に襲われました。そして今もその渦の中に私たちいるのです。

しかし、時間は確実に過ぎていきます。私の家庭には、もうすぐあじさいが花開こうと準備をしています。桜の花の下で新学年をスタートするはずでしたが、梅雨の季節が近づいてきました。悲観したり、嘆いたりして言い訳をするのではなく、自分がその環境の中でどれだけの努力をしたかが大切ではないでしょうか。

学校生活の本来あるべき1年のうち、およそ3ヶ月が奪われたことで、大変な思いをしている皆さんのが気持ちを考えるとつらくなります。でも、この現実は変わらないのですから受け止めいかなければ仕方ありません。今まで当たり前に思っていたことへの「感謝の気持ち」をきっと持てただと思います。学校が再開したら、そこからどう動いていくかを考えています。私たち日本人は「失敗しないように、こうしよう。」と考えがちです。しかし「成功するために、こうしよう。」と自己暗示することで、「やる気」「モチベーション」が上がり、目の前の景色が変わっていくことはあると思います。

未来に不安を抱くより、未来に希望を持って自分を信じましょう。丈夫。

中学2年学年主任 大目木 俊憲

最近、「個人」から「人」へ」というテーマの本を読んだ。息子の課題本を何気なく目にして、

そのテーマにふと惹かれたらである。人間の最小基本単位は、個人である。英語では、in (not) + dividual (分ける) で

individualとなる。しかし、個人は本当に分けられないものなのだろうか、私たちの人格は唯一無二なのだろうかということが問いかけていた。展開終わりに、こう聞かれた多くの人が「コロナで大変な年だった。」「東京オリンピックが延期になってしまった。」「どこにも行けない日々がしんどかった。」などと答えるのではないでしょうか。それは事実かも知れませんが、だからといって物事が上手くいかなかつた理由ではないと思います。

自分に振り返って考えてみると、好きな人といふときの自分、友人といふときの自分、職場での自分、一人のときの自分は、微妙に違つていて。けれど、一人のときの自分は、微妙に違つていて。けれど、

どれも「本当の自分」である。大好きな人と一緒の時でさえ、「本当の自分」をすべて出させているとは言ひ切れないのではないかと思う。そんな風に考えていると、ポジティブだと思われている人も、実はネガティブな自分もあるのかもしれない、大集団の中でもわいわいして樂しそうにやっている人も実はそこで格闘している自分がいるのかもしれないと思えてくる。人は、みな、多くの「本当の自分」と向き合つて生きているような気がする。そう考えれば、少し楽に生きていけるのではないだろうかと思つた。

このコロナの期間、いつもよりも家族といつぱい接し、友人との語らいも増え、読書も少し増え、すこし生き方を見直すことができました。あらためて、「本当の自分」を見つめてみることで、それを笑顔?で大事に見守つてくれている家族への感謝を痛感する期間でした。その家族はもちろんですが、自分にとつて何が大切なのか、誰が大切なのかについても再確認できた期間でもありました。みんなは、コロナでの休校中は、どんな期間となりました

中学1年学年主任 三木 浩一

歴史を振り返ると、人類は幾度となく感染症の大流行を経験しています。その中でも「世界的な大流行」いわゆるパンデミックとして有名なものは、十四世紀のヨーロッパを襲ったペストや、今から約百年前、世界で多くの犠牲者を出したスペイン風邪があります。ペストは皮膚が黒くなつて死亡するため「黒死病」とも言われ、当時のヨーロッパの人口の3分の1が失われたそうです。スペイン風邪は当時の新型インフルエンザです。5億人が感染し、5千万人とも1億人と多いわれるほど多数の死者が出ました。

その後、ワクチンや治療薬の開発により感染症の予防・治療法が飛躍的に進歩した結果、今、私たちがペストやスペイン風邪に感染することを恐れて生

むいわれるほど多く死んでいます。

その間、

まもなく、学校は再開されます。私たちが考える「日常の学校生活」をすぐに取り戻すことは、残念ながら難しそうです。「正しく恐れ」ながら、「新しい学校生活」と一緒に作っていきましょう。皆さんとともに過ごせる日々を心待ちにしています。

## 校内Webサーバー内に時間割システムを構築

峯山 慎二（事務長補佐）



コロナの感染拡大の影響で本校も3月3日から臨時休業となりました。新学期を迎えても休業期間は続続となり、新入生については学校へも数回しか登校した事がない、在校生についてもクラスメートも担任の先生とも会わない状態での新年度スタートとなりました。

そんな中、本校は数年前から生徒1人1台のiPad導入を実施しておりICT環境が整っています。事から、いち早く4月13日から授業配信の開始を決定し全校一丸で取り組みました。授業配信開始まで時間がない状態で考えた事は、誰でも簡単にできます。授業配信を行う方法は色々考えられます。高価なシステム、もしくは最新のアプリが必ずしも本校での最善の選択とは限りません。

操作が簡単という点については、ICTに不慣れな先生でも授業配信が行える事、操作説明無しでも全生徒が授業を受ける事が出来る事の2点が必須事項でした。必要な機能だけが簡単にわかりやすく配置されていることが重要で利用しているアプリやサービスを組み合わせての授業配信も検討しましたが、それだけでは足らない機能がありました。また誰でも簡単にとくいう問題を解決することができませんでした。そういう理由で本校はオリジナルで時間割システムを構築するのが最善の方法と決断しました。

全国の生徒が一齊に休校になり、多くの学校で授業配信が想定される中で、本当に既存のサービスが正常に動作するかは不安がありました。実際に本校で採用しているClassiやロイロノートでも休業開始直後から大規模なサーバー障害が発生し、使用できる状態ではありませんでした。

本校では、校内のWebサーバー内に時間割システムを構築し、動画配信はGoogle Driveを採用しました。この2つが稼働していれば授業配信が行えたので、障害もなく授業配信に集中することができました。課題の提出にはロイロノートを使用しており、障害発生時は提出も多少困難になる時もありま

したが、提出期限に余裕を持たせることで大きな問題にはなりませんでした。

独自の時間割システムを構築してのメリットとしては、誰でも簡単に使えるという以外にも、生徒が時間通りに授業を受けているかどうかを各授業毎に開始ボタンを押してもらう事により、担任の先生が生徒の学習状況を簡単に確認できるようになります。

## 白雲木が綺麗に花を咲かせました

今年も「日中友好の庭」で白雲木が綺麗な小さな花を咲かせました。

12年前、本校卒業生の福永様宅から、本校に白雲木が寄贈されました。白雲木（もともと宮中でしか育てることが許されなかつた「禁廷木」）は名前の通り、白い花が連なつて咲いていて、緑の葉の中に「白雲」を見る事ができます。

卒業生の保護者、福永様のご尊父は、中国清朝「最後の皇帝」愛親王羅溥儀氏の弟君溥傑氏であり、ご母堂は天皇家と親戚の嵯峨侯爵家のご令嬢、浩様で、お二人のご成婚に際し貞明皇后がこの木の種を浩様に下賜されました。

白雲木には、福永様のご両親が日中友好の懸け橋として「日中が永遠に友好関係にあるよう」と尽力なさった歴史があります。



令和2年度 主な行事予定			
月	日	曜	行事
6	20	土	高校3年 實力考查(模試)
7	22	水	高校期末考查(~30日 5日間)
	27	月	中学期末考查(~30日 4日間)
8	7	金	1学期 終業式
	24	月	2学期 始業式
9	19	土	武庫川フェスティバル(1日間)
10	4	日	体育大会