



6月号 (第379号)

武庫川女子大学 附属中学校・高等学校 広報課

「未来に向かって、背中をひと押し」

生徒指導部長 安谷 佳高



新型コロナウイルスの感染拡大という予想もしていなかった事態に全世界が巻き込まれ、3ヶ月の間、休業要請や休校措置が取られて、さらに緊急事態宣言による行動規制がかかるなど、まさかの事態に直面しています。この間に卒業式や入学式が実施できず、異例の措置がとられました。さらに中学総体や高校総体、文化関係の発表会も中止されるなど、皆さんにとって大切なこの時期に大きな影響を与えています。しかし、相手は見えないウイルス感染症です。人の命に関わる問題ですので、やむを得ません。本校では、授業も動画配信などで対応して来ましたが、ようやく制限つきながら学校が再開されるようになりました。私自身もこの2ヶ月は、授業動画の準備や撮影、そして学習課題や資料作りが思うようにならず、1本の動画を作るのにもかなりの時間を費やし大変苦労しました。学ぶこともたくさんありましたが、一日も早くこの状況が解消され、通常の授業にもどることを祈っているところです。このような状況の中ですが、私は2つのことを実践していこうと思っています。それは、「事実を受け入れること」。そしてもう一つは「捉え方の変換をすること」です。

事実を受け入れるということは、無いものねだりをするのではなく、今ある状況下でベストを尽くすということです。世の中で成功している組織や個人などの思考の方向性を分析すると、共通してみられることは、「無いものねだり」ではなく、「今あるものでベストを尽くす」という姿勢をとっています。「今いる状況の中で効率や生産性をあげるにはどうしたらいいか」「今の実力でどれだけ勉強したら目標を達成できるか」と、現実を受け入れて考えたほうがはるかに建設的であると思っています。

そして捉え方の変換。コロナショックに直面しているという「状況・事実」は一つですが、その解釈は複数存在します。私たちがこの現実をどのように捉えるかで、その後の生き方や人生観が大きく左右されると思います。ひと呼吸おいてじっくり考えて、ポジティブな発想や解釈をすることで、人として成長する機会にしていきたくて考えています。「皆さんも、私と一緒に実践してみませんか？」共感してくれる生徒が一人でも多く現れ、実践してくれるとうれしく思います。

そしてあと一つ。現在も第二波の感染拡大が懸念されていますが、私にできることは、みなさんの背中をひと押しすることだと思っています。日々の学習・学校行事や部活動など、これまで以上に活動できること、再開できることに感謝し、「現実を受け入れ（感染防止に配慮）ながら「捉え方の変換」をして、目標や夢に向かって前進しようとする皆さんの背中をひと押ししていきたいと思っています。

新入生の皆さんへ

校友会指導課 志田 勝一

本年も、はや半年が過ぎ時の早さを感じるこの頃、新入生の皆さんは今回の新型コロナウイルスのため、学校やクラス、授業に慣れる間もない、大変な毎日を送っていることと思います。6月22日からは普通授業が始まり、29日からは部活動も平常に戻る予定で、普通の学校生活が送れるようになりますと私

も待ち遠しく思っています。

入学前から、入るクラブを決めている人もいるでしょうし、いろんなクラブを見学してから決めようと考えている人など様々でしょうが、本校には18の運動部、22の文化部があり、みなそれぞれ活発に活動し、昨年度は10のクラブが全国大会に出場・出典する権利を得ました。（残念ながら大会自体が自粛

のため中止になったものもありましたが）今まで経験したことのないスポーツや、触れたことのない文化など、心配な面もあるかもしれませんが、どのクラブの顧問の先生や先輩も丁寧にいろいろ教えてくれるはずですよ。見学をして、ぜひ積極的にクラブに参加しましょう。



「クラブ活動について」 これからクラブ活動を考えている人へ

体育部主任 上原 脩

今回、新型コロナウイルス感染症の対策として、3月2日から5月末までの約3ヶ月間、日本中の学校が臨時休校となりました。この間、春休みのあらゆるスポーツの全国大会が中止になり、その後、各種競技団体が次々と中学生・高校生のスポーツの夏の全国大会、いわゆる全中、インターハイの中止を表明しました。

このことは中学生・高校生のスポーツを志していた人には本当につらい状況であり、かける言葉がみつかりません。その後、長い自粛生活の末、感染者数は落ち着きを見せ、実に3ヶ月ぶりに学校が再開されることになりました。

この学校というところでの一番の楽しみといえは、友だちと一緒に過ごす時間にまざるものはないでしょう。教室で過ごす時間や授業も楽しい事があります。同じ目標をもつ者同士が活動するクラブ活動には、教室や授業では味わえない楽しみがあります。

クラス・学年の枠を超え、本物の人間がもつ「一生懸命さ」を目にしたとき、あなたの「意識」・「考え」・「行動」・「習慣」が変わり、結果としてあなたの人生そのものを変える。そんな可能性がクラブにはあります。しかも、それはとても楽しいことなのです。

今回、皆さんは「当たり前ではない生活」を知ること、改めて「当たり前前の生活」がとても貴重で、恵まれていて、素晴らしい、ということを知りました。これからは学校での授業とクラブ活動という最高の「当たり前前の生活」をかみしめていきましょう。みなさん、「当たり前前の生活」で力をつけたくはありますか？人間関係を広げたくはありますか？強い自分になりたいとは思いませんか？変わる自分を信じたくなりますか？そんなみなさんの参加を期待しています。

「環境美化としての取り組み」

環境美化係 杉谷 修二

生徒の皆さん、お久しぶりです。元気だったでしょうか？休校になった当初、我々教員は、授業用の動画を準備しながら、授業再開後の清掃・除菌をはじめとする「新たな取り組み」について検討・準備をしていました。具体的には、どんな生活様式が必要なのか、3密を避けるにはどうすればいいのか、など。除菌に関しては、どんな薬品がコロナウイルスに有効なのか、どういった場所を除菌すればいいのか、を調べ、入手困難な除菌アルコールやゴム手袋などを準備し、学校再開を願っていました。

5月、皆さんを迎えるにあたり、机、椅子の除菌に加え、座席の距離、窓ガラスの開放など万に備えて、可能な限りの対応を行いました。特に除菌については、教室は机の天板に加え、椅子の座板、背もたれも除菌対象としました。トイレも清掃の後、扉の取手部分、鍵、水を流すノブ、便座のフタの表裏、便座、水道の蛇口、トイレの床、音姫のボタンに至るまで、およそ手が触れるであろう部分、ウイルスが存在しそうな場所の除菌を徹底しました。もちろん、皆さんが下校した後も先生方が「生徒の安全の為に」を合言葉に、1〜2時間かけて、使用した教室、トイレを毎日清掃、除菌をしていました。清掃後は汗もかき、ヘトヘトになりましたが、何とも言えない充実感と、達成感、また先生方と一体となった「ワンチーム」の意識が高まるのを感じました。また、これで皆さんが、安全な状態で学校生活を過ごせるのではないかと、とも思いました。これからは油断は禁物ですが、コロナウイルスだけでなく、衛生面の全てに注意しながら生徒の皆さんが安全に学校生活を送れるよう努力していきますので、是非協力してください。宜しく願います。

中学入試説明会・個別相談会のお知らせ

・第一回オンライン入試説明会（Web説明会）

- 対象者 小学4年生以上の女子とその保護者のみなさん
- 日時 7月10日（金）19日（日）9時〜17時
- ・武庫女ネットミーティング（Zoom個別相談会）
- 対象者 小学4年生以上の女子とその保護者のみなさん
- 日時 7月13日（月）〜26日（日）

※予約システムから希望の時間帯に予約してください。
☆くわしくはホームページをご覧ください。

授業再開後の健康管理と家庭での感染防止について

学校が再開となり、分散登校から徐々に通常授業へ戻りつつありますが、感染予防にはまだまだ注意が必要です。手洗いや手指消毒は基本として、学校生活でも身体的距離を心がけ、密にならないよう意識して過ごしましょう。また、これからの季節は特に、熱中症に注意が必要です。今年は例年より蒸し暑い夏になると言われています。加えて、自粛生活による運動不足で体が暑さに慣れていないこと、マスクの着用で飲水を控えてしまうことで、今年の夏は熱中症の危険性かなり高いと言われていています。適宜マスクを外し、水分補給を積極的にするよう心がけましょう。

家庭では、バランスの取れた食事と十分な睡眠時間を確保して、体力や免疫力をおとさないようにしましょう。体調が悪いときは、無理して登校せず、自宅で休養するなど自己の体調管理をしっかり行ってください。

また、朝食の欠食が熱中症にも影響すると言われています。朝食を食べないことで必要な水分が摂取できないからです。十分な睡眠と朝食の摂取で、重度の熱中症になる確率はかなり下げることができると言われています。感染予防の観点から、学校のウォーターサーバーは使用できなくなっていますので、必ず毎日水筒を持参するようにしてください。規則正しい生活と体調の自己管理で蒸し暑い夏を乗りきりましょう。

カウンセリングルーム 学校生活が始まるにあたっての心のケアについて

1 「焦らず、リラクセスできることを見つけましょう」
長い休校から、登校する時間が増えてきていますが、皆さん、新しい生活に慣れてきましたか？ ずっと家にいた生活から、早起きしたり、たくさん人のいる電車に乗ったり、朝から夕方まで学校で集中して勉強することは、慣れるまでもとても疲れたり、ストレスがかかることも多いと思います。

そんな時は、焦らず、徐々に生活を慣らしていただくといいですね。そして、深呼吸したり、身体力を抜いたり、リラクセスしましょう。空や新緑など自

然を見て、気分転換してみてもいいかもしれませんね。自分がリラクセスできることを増やしていきましょう。

2 「失敗してもあきらめないで、失敗から学ぼう」
「これから頑張ろう」と頑張るのも大事なことです。人は成功もあれば失敗もあり、失敗から学ぶこともたくさんあります。ノーベル賞を受賞した大村智先生は「成功した人は、誰よりも失敗した人」と言っています。成功だけを望んだり、成功しないとダメだと決めつけたりするのはなく、失敗してもあきらめないで、失敗から学ぼうと取り組んでみましょう。そして休憩しながらやりましょう。階段にも踊り場というスペースがあつて、一気に登らないで、途中で休む場所があります。そこで休むから登ることができます。休むということは大切な事です。

3 「新しい環境の困ったことや感染の不安など、相談してくださいね」

感染対策から、友達と距離を取って話したり、クラブなども制限されたり、不自由さを感じる人も多いと思います。学年やクラスも変わり、友達や将来のことを悩んだり、夜いろいろ考えてなかなか眠れなかったり、気持ちがモヤモヤする時は、カウンセリングルームに来てください。性格テストして自分の傾向を知りながら、考えることもできます。

また、「感染したらどうしよう」と不安になることがあるかもしれません、どんなに対策してもかかることがあります。その時は自分を責めずに家族や周りの人そしてカウンセリングルームに相談してくださいね。

教室での役員任命式

役員任命式はグラウンドで例年行っていますが、今年は各クラスで行いました。学級委員長、学級副委員長、風紀委員、庶務委員、美化委員、保健委員、図書情報委員の各クラス12名に役員任命書が担任から手渡されました。初めて役員に任命された生徒もいますが、クラスのみならず協力してよい学級づくりをしていきます。



フィンランド短期交換留学

本校には多くの国との短期交換留学の制度がありますが、新型コロナウイルスの影響で海外との交流が止まっています。交流が再開したときには多くの生徒に応募してもらいたいです。フィンランドに留学した生徒の留学中の体験を紹介します。

太田真衣さん(高3)

昨年12月に三週間、幼児教育について学ぶためにフィンランドに留学しました。私の夢はグローバル化に対応できる幼稚園教諭になることです。

フィンランド語と日本語は、それぞれ英語とは全く違う言語にもかかわらず、なぜフィンランド人は英語を流暢に話せる人がほとんどなのかという疑問を持ち、その答えが、これから日本で導入される英語教育に必要なポイントとなると思いました。そのためフィンランドでは、幼稚園や小学校を訪問したり、フィンランド語を学ぶことによって、フィンランドの方がどのような第二外国語を習得しているかを学びました。



幼稚園で、一番感じたのは、年齢ごとのクラスではなく、違う

年齢の園児と一緒に学んでいたことです。上の子が下の子の世話をするなど、とても自立していました。園児たちは、フィンランド語がほんの少ししか話せない私に、たくさん質問してくれたり、名前を呼んでくれたりしました。

小学校では一緒に授業を受けましたが、驚いたことがあります。日本について児童が私に質問するとき、フィンランド語ではなく、英語で質問してきたことです。先生が英語に通訳してくれると思っていたので驚きました。自分で伝えることが大切だと気づきました。また、折り紙を、Japanese art と言われました。

留学中、人の温もりを感じました。毎朝のホストファミリーとの散歩や市場での買い物での挨拶、フィンランド語での日常会話。たくさんの方に助けていただきました。その中で一番うれしかったのは、図書館で、私がフィンランド語を勉強しているのを見て、小学生の女の子が英語とフィンランド語が載っているムーミンの本を探ってきてくれ、英語で自己紹介してくれたことです。初対面にも関わらず、親切にしてくれてとてもうれしかったです。三週間の短期留学でしたが、1日1日新しい発見があり、毎日が充実していました。ここでの経験を将来に活かしていきたいです。

7月行事予定

日	曜	行事予定
1	水	A
2	木	週 ○内科検診 (M3)
3	金	○内科検診 (M3・H2) ○第2期学費引落日
4	土	○授業・MS タイム
5	日	
6	月	B
7	火	週
8	水	
9	木	
10	金	○附属中学校 第1回オンライン入試説明会 (~19日)
11	土	休日
12	日	
13	月	A ○心電図・X線検査 ○武庫女ネットミーティング (~26日)
14	火	週 ○心電図・X線検査
15	水	
16	木	
17	金	
18	土	○授業・MS タイム
19	日	
20	月	B
21	火	週
22	水	○高校期末考査 (~30木)
23	木	海の日
24	金	スポーツの日
25	土	休日
26	日	
27	月	A ○中学期末考査 (~30木)
28	火	週
29	水	
30	木	
31	金	○自宅学習