

今しかやれないこと、今だからこそやれることをやる！

中央高校の生徒の皆さん、いかがお過ごしですか。前は、「自律心を大切に！」というメッセージを送りました。自分で自分を律する生活は送れていますか？勉強は計画的に進んでいますか。体調管理の維持はできていますか。今回は「今だからこそやれること」をテーマとします。

現在、緊急事態措置が今月31日まで延長することが決まっており、社会的・経済的な制約を多く受ける生活がもうしばらく続きます。そのような状況の中、中央生の皆さんに「今だからこそやれること」を一緒に考えてほしいと思います。学校が臨時休校中なら必然的に家で過ごす時間が増えます。家の中でまたは地域においてやれることを、私なりに10個挙げて皆さんに紹介します。

- ①学習…課題を計画的にやろう！できるだけ、学校で授業を受けている時と同じような時間割りでやろう！アラームをチャイムの代りに鳴らしてみよう！
- ②散歩…地域の中でまだ知らない路地に足を踏み入れて、新しい発見をしよう！ただし、マスクをして人との距離も保って歩こう！
- ③運動…歩く散歩をジョギングに替えて汗をかこう！その後のシャワーで汗と一緒にストレスも洗い流そう！
- ④動画…トップアスリートや芸能人の動画は面白くてやる気がわいてきます。部屋の中で楽しみながら体を動かそう！メッセージにも励まされます。
- ⑤読書…日頃から本を読んでいる人も読んでいない人も、新たな知識を吸収したり感性を磨いたりするために本を読もう！散歩と組み合わせたらどうだろう！
- ⑥旅行…今は計画を立てるだけ。いつもの日常が戻った時に、行ってみたい所を思い描きながら計画を練ろう！
- ⑦帰省…今はオンラインで！遠くにいて会えない人に電話かメールで近況報告をしよう！手紙を書くのもグッド！体は離れていても心は繋がっていよう！
- ⑧料理…日頃から料理をしている人もしていない人も、家族のために気持ちを込めて料理に挑戦しよう！難しい人は配膳・片付けから始めよう！
- ⑨掃除…年末の大掃除のように、普段やらないような場所の掃除を思い切ってやろう！時期的に12月よりも気候が良いのでけっこう捗(はかど)ります。
- ⑩断捨離…思い切って身の回りの不要なものを処分してみてもはどうだろう！私は、教員時代に使用していた参考書・問題集・プリント類を一気に大量に廃品回収に出し整理整頓が出来ました。

これらは私自身が実践したものと頭の中で思い描いたものと両方ありますが、あくまでも参考・ヒントくらいで考えてください。もっと素敵な取組みがあれば、友だちどうし情報交換し私にも教えてください。

皆さんと一緒に明るく元気に学校生活を再スタートできる日を楽しみにしています。

令和2年5月11日
学校長 内木泰志

