



Jigsaw Puzzle



<先生からのコメント>

校内の桜も散ってしまい、みなさんがいない学校でさみしい思いをしています。やはり学校には活気が必要です。私もSNS(最近Twitter)をよく利用しますが、なかなかよいニュースが見られず、悲しくなってしまう。

一方で、家ではSNSを離れて、本をたくさん読んだり、勉強をしたり、家の掃除や断捨離をして快適さをアップしたり、身体を鍛えたりと、この機会を最大限に活用しようと、やる気にみなぎっています。また、学校では、みなさんが登校したときに、今までより快適な学校生活ができるよう、ICT環境の整備を中心に取り組んでいます。(主に委員会で使用するためのiPadが届きましたよ!)毎日、家でも学校でもやることはつきません。

みなさんは、人に言われずとも、自分であることを見つけて取り組める人だと思います。今こそ、「人生を切り拓く人」になるための素晴らしい期間だと思います。今、先生達も努力して、動画をアップしたり、課題を作ったりしていますが、与えられたものだけをこなすのではなく、自分から課題を作って、それに挑戦してください!お互いに、次に会うときまでにレベルアップして会いたいですね!がんばろー!!

高橋 健太

連日心配なニュースが報道されていて、憂鬱な気持ちになってきます。手洗いや三密をさけるなど、気をつけなければならないことは多いですが、気持ちまで自粛してしまってはね。気分転換も大切にしつつ、日々学習にも取り組んでくれていることと思います。しかし、「自主学習」には意志の強さが必要です。自分を試されている時期だと思って、がんばってもらいたいものです。

今朝、テレビで宇宙飛行士の野口聡一さんが出演されていました。宇宙飛行士は、究極の「外出自粛」です。どうやってストレスなく毎日を過ごしていたかという話の中で、「起きたらまず水をコップ一杯飲み、体を動かすことにしていました。まず毎日決まった行動をすることで、リズムを保ちやすいのです」というような意味のことをおっしゃっていました。皆さんも、何でもいから、一日の始めにすることを決めてみてはどうでしょうか。

また、「一日の計画表」のようなものを作ってみるのはどうでしょう。円グラフのようなものを描いて、勉強の時間、息抜きの時間、こんな時にしかできない自分のやりたいことに取り組む時間など、かき込むのです。生活のリズムを保つのに役立つかもしれませんよ。

では、規則的な生活を心がけ、休校解除までお元気で!

嘉摩尻 寿

13期生の皆様へ

みなさん元気で過ごしていますか。

肌寒い日も少なくなり、清々しい風が感じられる季節になりました。

学校では桜の木に青葉が茂りはじめ、毎日少しづつ、しかし時は確実に進んでいます。休校が長引き、特別な状況

に置かれている今、どう工夫して過ごせるか。TVやSNSなどで話題になっているようです。どんなときでも楽しむ心を持っていたいものでいい。

ここからはアドバイスを。まず第一に、元気に過ごしましょう。

自分の体調や心の調子をコントロールするのは実はとても難しい。

自立した生活を送ることを心がけましょう。次に時間の使い方について。不安になったり、焦ったり、悩んでいませんか。何も

特別なことをスタートする必要はないのです。普段の生活にほんの

少し、プラスしてみる余裕はありませんか。ちよと背伸びして、

気になっていた文学作品のページをめくってみませんか。栄養の

バランスを考えた簡単なランチを自分で作ってみませんか。近所を

散歩しながら雲の動きや月の形の変化を追ってみませんか。

さあ、今日は何しよう? どう過ごしたい?

「休校中、私はこう過ごしたいよ」と笑顔で話を聞かせてください。

学校でみなさんに会うのを楽しみにしています。

愛をこめて、貝尾早希