



「2020 年？あゝコロナ禍の頃な」 早くこのように話せる頃が来ますように。

9 月までの猛暑が嘘のように、朝晩の冷え込みと金木犀の香りは、秋刀魚を食べてない私にも秋の訪れを実感させてくれます。西高も金5授業&月6LHR の新時間割がスタートして1 ヶ月が経ちました。しかしながら、毎週「あっ今日 LHR なかった」の金曜日。習慣というのはなかなか変えられないと実感しております。

さて、先日図書館で雑誌「AERA」(2019.14 No.40)の特集「コロナ禍の子どもたち 7 割以上にストレス」が目に入り、手に取ってみました。新型コロナによる約2カ月の休校処置やステイホーム期間、また猛暑のなかマスク着用での登校、学校再開後には進度も深度もアップの授業、そしてステイホーム短い夏休み。コロナによるかつてない子どもたちへの心へのストレスは、感じていないように見えて、秋になった今でもさらに高まっているという報告でした。



3 月からの新型コロナによる休校措置は、高校合格から中学卒業とこれまでの仲間との別れの時間だけでなく、高校入学での新しい仲間との出会いと共に新しい環境に慣れていく場所も時間も奪いました。その時心が感じたのは、本来あるはずの「夢や希望」でなく「孤独」だったのかもしれませんが。「なんか中学の延長のままでないし、高校生にもなっていて、毎日楽しくない」特に新入生は2,3年次生に増してこの帰属意識の希薄さにより、不安とストレスの日々を過ごさせてしまったのかもしれません。

小学校から中学校へは、多くの場合小さい頃から一緒に育った仲間との生活の延長であったと思います。しかし、高校は、高校で学ぶという同じ目的を持った新しい仲間と、同じスタートラインに立ち、互いに助け合い、初めて感じるギャップを少しずつ分け合い埋めながら、理想の自分をイメージし、高校生(少し大人)として自分の存在する意味(アイデンティティ)を育て始める大切な時間と場所です。その大切なスタート期間を奪われたコロナ禍によるこの喪失感は、新しい生活環境への適応に目には見えない大きな心へのマイナスとなっていたと感じます。



長かったステイホーム期間は生活習慣にも影響があったと報告されてます。高校生のストレス反応は ①最近集中できない ②すぐにイライラする ③なかなか寝付けなかったり夜中に目が覚める が多く、これらは睡眠時間・リズムの崩れが引き起こしているようです。休業中のスマホ動画視聴や SNS などが原因のようですが、西高生の場合は課題も原因のひとつだと思います。サポートとして teams でのオンラインでしかも初対面&マスク越しの担任面談だけでは十分なフォローができなかったと感じております。特に休校処置中の課題は助け合える仲間もいなかったため、その時の不安感が上記のようなストレスの原因のひとつになっていると思います。

またこの期間は御家庭においても、親子関係にいろいろな問題があったのではないかと思います。普通なら新しい先生や友達と学校生活を送ることで解決すべき悩みや不安も、御家族のみで解決していかなければならないことも多くあったのではと思います。お仕事されている両親には迷惑をかけたくないと思ったお子さんもあると思います。ですが、親からすると家で目にする姿はスマホをみてたりゲームをしてたりと「勉強はどうなってるの?」と言いたくなる親御さんの気持ちも分かります。お互いに少なからずストレスをため込んでいたということだと思います。親子の距離感に再構築が必要な年頃なのに、かえって関係が逆行してしまったケースもあるようです。

それでも、ほとんどの西高生は少しずつですが少し違うこの日常に慣れ、気持ちも身体も、慌てず落ち着いて、一步步勉強や部活動など仲間と一緒に楽しんで高校生活を送っています。それもこれまでの御家庭の協力があったからこそだと感謝しております。「もう高校生なんだから」「勉強はしたの」「ちゃんとしなさい」とか、日々お子さんの姿をみると言いたくなるどころ(笑)ですが、今しばらくお子さんの心の状況を見守っててください。具体的なサポートの必要はありません。一緒にご飯を食べ、お風呂を沸かし、たまには褒める、といったいつもの生活で十分だと思います。そんな生活の中で、いつもと違うお子さんを感じられたなら、遠慮なく学校(担任でも私でも校長先生でも)へご相談ください。一緒に寄り添っていきたいと思います。またスクールカウンセリングは保護者の方のみでも受けることができます。必要であれば本校保健室までお問い合わせください。



先日の年次だよりでプラス思考の話を書きましたが、悪いことはみんなコロナのせいにして、まだ5ヵ月もある西高1年生をより充実させるため、コロナ終息後のマスクなしの笑顔を想像してお子さんに寄り添いサポートしていきます。今後ともご協力をよろしくお願いいたします。

コロナ禍で感じたこと

この漢字「禍」読めましたか？音読みは「か」訓読みは「わざわい」ですね。今回の新型コロナウイルス(COVID-19)騒動で初めて使用されたのがスポーツ紙、そこからネットで拡がり、今では普通に全国紙(新聞)でも普通に使われてますね。コロナのわざわいで「コロナ禍」なるほど「コロナかぁ」でした。ところで皆さんは漢字の読みとかクイズ番組での問題とかすぐにネットで調べていませんか？先生は禍が全く読み書きできなかったの、最初の検索は「コロナ 漢字 よめない」でした(笑) でもちゃんと出てくるんですよね、「コロナ禍？禍？ネットで話題」みたいな検索結果が(笑)

先生も LINE はもちろん、そんなに頻繁ではないですが Twitter などの SNS は利用しています。便利ですね。しかし匿名の書き込みによる根拠のない誹謗やいわれのない中傷などで心痛める人がたくさんいるのも事実であり、今回の休校延長で少なからず嫌な思いをした西高の仲間がいたのも事実のようです。SNS にはメリットとデメリットがあります。一年ほど前のドラマ「3年A組-今から皆さんは、人質です-」を観てた人はいますか？「自分の言葉に責任を持って」柊先生(菅田将暉さん)の大切なお言葉です。他愛ない言葉ひとつで誰かを救ったり、誰かを傷つけたりもします。発信するときはことことを頭に入れて送信する前に一回考えましょう。匿名の書き込みは完全無視です。「本来匿名は良い行いをするときに使うものです」とダウントウの松本さんもツイートしてました。批判は決して悪いことではありません。お互いに議論しあうことはこれからの学びや社会人として仕事をしていくうえでも必要なことです。大切なのは「批判するならちゃんと名をのれ」です。何処の誰ともわからん奴に何を言われる筋合いはありません。



分散ですが毎日登校してようやく始まったなぁと感じた矢先でもあったので、なおさら不安になった人もいるかもしれません。「なんか中学の延長のままでないし、高校生にもなってなくて、毎日楽しくない」なんて思っている1年生もいるんじゃないかなと思うと先生も心が痛いです。それでも Teams を利用したオンライン面談では、感染防止と学習に今できることをコツコツやっている様子を聞くことができ、「生徒も頑張っているんだから自分も」と思い、先生も3年理系生徒に向けて急いで学習教材を3本作って stream にアップしました。

享月 日 楽所 月 2020年(令和2年)5月11日(月) 13

「コ+ロ+ナ」「君」を思う



「コ」と「ロ」と「ナ」を足し合わせると「君」という文字になる。そんな歌がフェイスブックに投稿されたのが4月1日。作者は、大阪府内の百貨店で宣伝や広報を担当しながら、病院の待合室。母がMRIを足し合わせると「君」という文字になる。そんな歌がフェイスブックに投稿されたのが4月1日。作者は、大阪府内の百貨店で宣伝や広報を担当しながら、病院の待合室。母がMRI

短歌投稿、共感呼ぶ

偶奇の半分クラスでしかも半分の人数での授業もあと少しです。半日ずつでせわしない日々ですが、気になることがあったらいつでも教えてください。一日でも早く「西高で良かったぁ」と感じてもらたならなぁと先生達も強く思ってます。

最後に先生が5月連休明けに朝日新聞(2020/5/11)で見つけた記事を紹介しします。Facebookに投稿された記事のようです。こんな記事を SNS でみつけると気持ちがほっこりしますね。これぞ正しい SNS の付き合い方だと先生は思います。

一斉再開後も with コロナの生活が続きます。今日からはクラスや部活動など楽しいことだけを考えて、ソーシャルディスタンスはキープですが、西高生としての気持ちは「密」にして、一緒に笑顔で過ごしていきましょう。

年次主任 三井恒弘

会えないつらさ・未来への希望表現

検査を受けている間、新型コロナウイルスに関連する貼り紙を眺めていて、ハッと気づいた。「昔から文字遊びや回文が好きなんです。帰りのタクシーの中で、この気づきをもとに川柳や短歌をつくれるんじゃないかと考え始めました」五七七七七に合わせるべく、コロナをコとロとナと分けた結果、ソーシャルディスタンス(社会的距離をとる行動)も表現することができた。投稿がきっかけとなって100人ほどから友達リクエストが寄せられたという。

「自宅にいながらコミュニケーションをとる方法は多様になりましたが、触れ合ったりハグしたりといった直接つながることができないものかしらがあると思います。あとひと踏ん張りか、ふた踏ん張りかわかりませんが、何とか乗り切りましょう」

(若松真平)