



岡部中だより

令和2年5月12日(火)発行
埼玉県深谷市立岡部中学校
TEL 048-585-2623
<http://www.okabe-j.ed.jp/>

■岡部中学校のみなさんへ ～休校（臨時休業）が続く中で～

入学式を翌日に控えた4月7日(火)、新型コロナウイルスの感染が都市部で急速に拡大している事態を受けて、安倍総理大臣は、東京、神奈川、埼玉、千葉、大阪、兵庫、福岡の7都府県を対象に、法律に基づく「緊急事態宣言」を行いました。

これを受け、深谷市内幼稚園、小・中学校では、緊急事態宣言措置期間であるゴールデンウィーク最終日の5月6日(水)まで休校（臨時休業）とすることとしましたが、3週間を経ても状況は改善せず、5月末まで、休校（臨時休業）が再延長されています。

今年3月3日から始められた臨時休校措置も、3か月に及ぶこととなり、生徒・保護者のみなさんの不安は察するに余りあります。学校においても、日々刻々と変化する状況の中で、計画を立てては見直す作業を繰り返しながら、生徒の学習や生活のサポートをどのように進めるかの議論が繰り返されています。

東京のみならず、地元の埼玉県でも厳しさを増す状況が伝えられる中、経験したことの無い不安、先の見えない不安と戦いながら毎日を送ることはたいへんなことですが、生徒のみなさんには、この状況にしっかりと目を向けつつ、「今、できること」にしっかりと取り組んで欲しいと思います。

【学習について】 ～Study at home 岡中学習支援プログラム～

休校の長期化に伴い、連休明けから新学年の内容を含む学習支援データベース『Study at home 岡中学習支援プログラム』を開始しました。5月12日現在、本校教職員作成のオリジナル動画11本を含む25のコンテンツを公開していますので、これらを活用して計画的に学習を進めて欲しいと思います。

なお、今後もインターネット動画の視聴やPDFファイルによる課題の配信を予定しています。動画が視聴できない、PDFファイルが開けないなど、学習に不都合がある場合はご連絡ください。



【生活リズム】 ～だいじょうぶ？ 生活リズムを大切に～

臨時休業の長期化によって、最も心配されるのが「生活リズム」の乱れです。先日、各担任による電話連絡「つながり支援」で学習や生活の様子をうかがいましたが、ゲームやスマホに夢中になって昼夜逆転の生活になってしまったなど、生活リズムが乱れている人が増えているようです。

生活リズムを作るコツは、食事と運動時間をしっかりと設定することだそうです。岡部中学校では、平日の午前9時から午後3時まで、校庭開放を行っています。人との距離をしっかりと保ち、密にならないようにしながら、積極的に体を動かしましょう。「学校まで出かけるのは・・・」という人はラジオ体操やストレッチを取り入れるだけでもストレスが減るそうです。ぜひ、1日の生活の中に運動を位置付けてください。

また、食事については家庭の状況で大きく異なると思いますが、家庭科の学習をふり返ったり、学校HPでも紹介している「誰でも作れる朝ごはんメニュー」を参考にしたりしながら、できるだけ食の偏りを避け、定時の食事を心がけて欲しいと思います。

◆学校ホームページを毎日（平日）更新しています。必ずご確認ください。

◆急な日程の変更や重要な連絡は、連絡メールで送信します。

■ 今だから考えたいこと ～心の健康を大切に～

新型コロナウイルスの感染拡大を避けるため、「三密」（密閉・密集・密接）を避けることが呼びかけられています。最近では、3つの密が重ならないようにするだけでなく、できる限り「密」の状況を作らない「ゼロ密」を目指すことで感染リスクを低減するように言われています。

ゴールデンウィーク前には「いのちを守るSTAY HOME週間」の取組が始まり、これまで以上の外出自粛が呼びかけられました。その効果もあってか、感染数は宣言前より減少していますが、一方で、家の中に閉じこもりきりで生活リズムが崩れたり、日光にあたらぬ、運動が不足することなどにより、免疫力が低下するなどの課題も指摘されています。

新型コロナウイルスを恐れるあまり、新たな問題を生み出してしまったり、健康面で深刻な状況になってしまったのでは元も子もありません。6月の再スタートに向け、しっかりと準備しましょう。

【差別を生まない社会のために】

緊急事態宣言から、社会の閉塞感が増してきたことで、様々な問題が表面化しています。生活用品の買い占めに始まり、感染者や医療にかかわる人への偏見や差別などの「コロナ差別」と言われる問題、最近では「自粛警察」と呼ばれる行為の広がりから、「コロナより人が怖い」といわれるようにもなりました。

過去には、中世ヨーロッパで猛威を振るい、ヨーロッパ人口の3分の1が死亡したといわれるペストや、世界で何千万もの人が死亡したスペイン風邪の流行時には、感染の拡大とともに差別や偏見が急速に広がり、社会の混乱に拍車をかけたと言われていました。

日本でも、昭和初期からハンセン病患者の隔離政策がとられ、その家族も差別を受けた歴史があります。渋沢栄一翁の母「えい」とハンセン病患者の関わりは、小学校低学年向け「渋沢栄一こころざし読本」の「一輪の花」で紹介されていましたので記憶にある人も多いのではないのでしょうか。とはいえ、それは遠い昔の話ではなく、この政策の柱であった「らい予防法」が廃止されたのは1996年であり、患者の家族が国に損害賠償を求めた訴訟が終了したのは、昨年7月のことなのです。この訴訟にかかわった元患者の方々は、現在の状況を受け、「日本人は痛ましい歴史に学び、二度と同じ過ちを繰り返してはいけない」と警鐘をならしています。

新型コロナウイルスによる厳しい状況が長期化する中で、差別につながる不安にふり回されないためにも、ウイルスに関する悪い情報ばかりにとらわれすぎているか、自分自身の気持ちや行動をあらためて見つめてみませんか。そして、今の状況だからこそできることに取り組んでいきましょう。

◆ ハンセン病については次のような作品が知られています。休業期間中にいかがですか？

- ・『あん』 監督 河瀬直美 / 主演 樹木希林 元ハンセン病患者とどら焼き店主たちの関わりを描いた映画
- ・『砂の器』 日本を代表する推理小説作家、松本清張の長編推理小説。映画やドラマにもなっている。

【もう一つの三密 ～古人の智慧～】

新型コロナウイルスの感染拡大防止のための「三密」という言葉ですが、空海がひらいた真言宗をはじめとする密教の教えでは、古くから使われていた言葉でした。

密教の教えにある「三密」は、「身密（しんみつ）・口密（くみつ）・意密（いみつ）」の三つでできていて、日常生活の中で心がけるべきことを示しているそうです。

- ・身密（身体・行動） 自分の行動を見直し大事なものを見極める、みんなの命を守る行動を取る。
- ・口密（言葉・発言） 自分の言動を見直し正す、友人とたわいもない話をして気分転換する。
- ・意密（こころ・考え） 自分がリラックスできること、こころが豊かになることをやってみる。
自分だけでなく他者に気配りをする

特別難しいことはありませんが、新型コロナウイルスの感染拡大による混乱や不安、差別が急速に広がる中で、こうした教えの重さをあらためて感じます。

暗く悲しいニュースがあふれ、心がざわつくことが増えている今、こうした言葉を思い出し、自分の心としっかりと向き合いながら、真心を込めた行動や発言を心がけたいものです。