

星花きらめく



☆ 3学期終了、そして、令和2年度大変お世話になりました ☆

3学期47日間が本日で終了しました。今年度は、4・5月の一斉臨時休業があったことから、1学期46日。2学期90日。3学期と合わせて全183日の登校となりました。

当初計画していた登校日数から23日程少なく、その後れを取り戻すためや新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、行事等の精選や中止など変更につながる変更などで授業時数を確保してきました。これまで、生徒の皆さんをはじめ、保護者の皆様にはかなりのご負担やご協力をお願いしてまいりました。そのおかげで、何とか令和2年度を本日迎えることができました。本当に感謝の一言しかありません。

加えて、明日の卒業式、3年生の晴れ舞台を全校でお祝いしたかったのですが、昨年同様、3年生とご家族1名、来賓もPTA会長様のみで行うことになりました。それでも、裾中を巣立っていく3年生215名の生徒の皆さんに、心からのエールを送ってあげてください。

3年生の皆さん、この1年コロナとの格闘でしたが、学校の顔として常に先頭を走り、新たな取り組みや工夫を凝らして学校を引っ張ってきてくれました。本当にありがとうございました。

そして、1・2年生の皆さん、すでに3年生から様々なものを引継ぎ、力強くスタートしてくれています。令和3年度、裾花中学校をますます大きく成長させてください。期待しています。

保護者の皆様、これまでのご協力に感謝しつつ、来年度もまだコロナ対策が続いていく現状、様々なお願いをしていくこととなりますが、何卒ご理解ご協力の程、よろしく願いいたします。

1年間本当にお世話になりました。ありがとうございました。

【校長講話（3学期終業式より）】

1、2年生にとっては、今日が、令和2年度、最後の登校となる。

今、各学年、それぞれの生徒が3学期を振り返ってくれた。

1年生の阿部友花さんは、掃除、チャイム前着席を頑張り、余裕ある行動に課題があると話してくれた。

2年生の伊藤滉晟君は、学校生活の基本の徹底、授業に集中するためのけじめを、学級としてつけていくこと。そして、4月から裾中の顔となる決意を語ってくれた。

3年生の宮崎湊緒さんは、1年を通し、勉強、挨拶と呼びかけを大切に考えて学校生活を送り、心がけることの重要性を学んだと話してくれた。

コロナ禍、例年とは異なる3学期、そして、1年だったが、それぞれ確実な成長を感じることができた。

コロナに絡めて話をする。

今月6日、上空400キロの宇宙空間にある国際宇宙ステーション（ISS）に長期滞在中の宇宙飛

行士野口聡一さんが、船外活動・宇宙遊泳を行ったというニュースが入ってきた。

5日午後8時35分に始まった作業は6日の午前3時半ごろまで続き、活動は約7時間にも及んだ。

今回の活動では、野口さんは米国人宇宙飛行士のキャスリーン・ルビンスさんとペアを組み、宇宙服を着て宇宙空間に出て、ISSに新型太陽電池を設置するための準備作業などを行った。建設の段階から数えると20年以上が経過するISSでは、太陽電池パネルの性能が低下しており、6月に新たにISSに届く新型太陽電池を取り付けるための台を設置したという。

今後、野口さんは5月上旬まで宇宙ステーションに滞在し、将来の有人滞在を想定した「燃焼」に関する実験や、iPS細胞を利用した生命科学実験などを行い、地球に帰還する予定だ。

野口さんは、今から遡ること4か月前の2020年11月16日9時27分、民間開発による宇宙船の運用1号機に初めて搭乗する宇宙飛行士として、スペースX社の新型宇宙船でISSへと出発した。

打ち上げの約1か月前の9月30日、野口さんが搭乗するクルードラゴン宇宙船の名前が発表された。その名は「Resilience（レジリエンス）」だった。

野口さんはこの名前について、「困難な状況から回復する力、強靭性を意味する」と説明した。そして、続けて、「2020年、世界中は新型コロナウイルス感染症の感染拡大で大変な状況にある。宇宙飛行士たちも大きな影響を受けたが、それ以上に世界中の医療関係者、運送業、生活の根幹を支えるエッセンシャルワーカーの尽力には心から感謝している。このような困難な状況の中でもお互いに協力し合って、元の状況に戻していく力（レジリエンス）にならないか、というのが我々の想いだ」と名前に込めた想いを語った。

<中略>

「レジリエンス」は、もともとは物理学の用語で「ストレス」（外力による歪み）に対して使われ始めた言葉だということだが、現在は、心理学の用語として捉えられることが多い。アメリカ心理学会はレジリエンスを次のように定義している。

「レジリエンスとは逆境、心的外傷体験、悲惨な出来事、脅威などの重大なストレスにうまく適応する過程のことである。重大なストレスの具体例として、家族をはじめとする人間関係の問題、重大な健康問題、職業や経済的なストレスなどが挙げられる。つまり、レジリエンスとは、困難な体験からの「回復」を意味する」

宇宙船クルーズドラゴンに対して、新型コロナウイルスで苦しむ世界が元に戻るための力になりたいという思いから、“困難から回復する力”という願いを込め、「レジリエンス」という名前をつけたという野口さんら搭乗員4人の思いは、このような理由による。

レジリエンスの研究から「人は逆境で一時的に調子を崩したとしても、自力で回復していく復元力がある」ことが示されているが、どうやったらレジリエンスは高まるのだろうか。アメリカ心理学会では、次のような「レジリエンスを築く10の方法」を提唱している。

1. 親戚や友人らと良好な関係を維持する（一人ではない 支えてくれる人がいる）
2. 危機的な状態を克服できない問題と捉えることを避ける（ムリと考えない）

3. 変化を生活上での一部分として受け入れる（そんな時もある）
4. 現実的な目標を立て、それに向かって進む
5. 不利な状況であっても、決断し行動する
6. 自己発見のための機会を探すこと（何かしら勉強になる）
7. 自信を深める（大丈夫）
8. 物事の捉え方についての展望をもつこと
9. 希望的な見通しを維持し、良いことを期待し、希望を視覚化する
10. 心と体を大事にして、定期的に運動し、自分に必要なことや自分の気持ちに注意を向け、リラックスして楽しむことをする（バランスの良い食事、運動、睡眠、楽しい会話、趣味、散歩、森林浴）

これを見る限りレジリエンスを高めるために、特別な方法や訓練が必要なわけではないようだ。学校で、家庭で、地域で大切にしていることを、一つひとつ行っていくことによって、その力はいくのだ。

世界中は今、先が見えない長いトンネルの中にあり、厳しい状況に置かれている。レジリエンス：困難な体験からの回復により、乗り越えていきたい。

野口さんらのミッションが成功すれば、やがて、クルードラゴンによる民間人の宇宙旅行が始まり、誰もが宇宙に行ける時代がやってくる。明るい未来が到来することを、皆と共に待ちたいと思う。

◇学校からのお知らせ◇



【年度末休業(春休み 3/19~4/5)中の生活等について】

明後日からの年度末休業に関わりまして、以下の点についてお願いいたします。

※なお、明日3月18日は3年卒業式ですが、先日のお便り通り1,2年は臨時休業となります。

①先日配布されました「年度末休業の生活の決まり」(R3.3.15付)に沿って、健康かつ安全な生活を心がけるよう、お家でもご指導いただければと思います。

②登校禁止日・部活動未実施期間に関わって

3月19日(金)は、長野県公立高校後期選抜合格発表日のため。4月1日(木)~5日(月)は、新年度(入学式)準備等のため、部活動未実施期間となります。ご理解とご協力をお願いします。

③生徒本人が新型コロナウイルス感染症に感染した(陽性となった)場合

休み中、陽性判定となった場合、濃厚接触者となった場合、PCR検査を受けた場合は、学校に連絡いただきますよう、お願いいたします。(平日8:15~16:45の時間帯に連絡願います。土日祝日や平日時間外は留守番電話対応となります。)※29日登校日は7:30に留守電を解除します。

④健康観察のお願い

各地で新型コロナウイルス感染症の再拡大がすでに懸念されています。長野県では、長野広域圏がレベル2からレベル3に上がり、「警報」状態です。引き続き年度末休業中用として配布した「チェック表(紙のカード表)」による健康観察を必ず実施いただきますよう、重ねてお願い申し上げます。(※休み明けの登校の際に持参し、提出することになっております)

※今後、予定が変更される場合等は、安全安心ネット(P T Aメール)とホームページへの掲載でお知らせいたします。ご了承ください。何かご不明な点等ございましたら、学校へご連絡ください。

☆4月・5月の予定 ☆ * 3 / 17現在(※今後変更あり)

- 4月 6日(火) … 入学式、1学期始業式
… 新2学年PTA学年学級役員選出(17:00より)
7日(水) … 2・3年部活動発足式
8日(木) … 3年復習テスト
9日(金) … 1年部活動説明会
15日(木) … 1年生を迎える会(生徒会入会式)、生徒会①
16日(木) … 避難訓練①
19日(月) … NRT検査(1・2年)
20日(火) … 交通安全教室
21日(水) … 生徒会②
22日(木) … 耳鼻科検診①、尿検査①
23日(金) … 尿検査②
26日～28日 … 修学旅行(奈良・京都)
- 5月 6日(木) … 1年部活動発足式 ※裾花環境ウィーク①(～5/15まで)
7日(金) … 地域公開日①、地区生徒会①、PTA総会
10日(月) … 眼科検診①
12日(火) … 生徒総会①、貧血検査
14日(木) … 眼科健診②
17日(月) … 1年校外学習(妙高高原)
18日(火) … 生徒会②
21日(木) … 1学期中間テスト
24日(月) … 友を思う日、部活動参観ウィーク
26日(水) … 生徒集会①
27日(木) … 全国学力・学習状況調査
28日(金) … 1年心電図、英語検定①

◆詳しくは、4月6日に配付される年間行事予定表をご覧ください。

【今年度末でお別れする先生方の紹介】

17名の先生方、お世話になりました。

廣田 和彦(伊那市立春富中学校:教頭) 羽場いづみ(ご退職) 永野由紀子(北部中学校)
田中 智美(信更中学校) 滝沢 和彦(篠ノ井西中学校) 杉山 厚志(東北中学校)
柄澤 正広(西部中学校) 足立 洋美(柳町中学校) 土橋 裕樹(北信教育事務所指導主事)
島田 加奈(柳町中学校) 西牧 亨(松代中学校) 西原 恵子(ご退職)
古瀬 勝(北部中学校) 井出 智実(南牧村立南牧中学校) 西澤啓子(ご退職)
穴澤 仁資(ご退職) 清水美砂子(長野市内他校担当) ※ () 転出先等

セクハラや生徒に関わる相談窓口は、

西澤 友子(養護教諭)

小伊藤裕子(養護助教諭)

廣田 和彦(教務主任) です

長野市立裾花中学校 文責 市川 寿(教頭)

電話:026(226)1804

FAX:026(226)1881

電子メール susobanajh@nagano-ngn.ed.jp

HP: <http://www.nagano-ngn.ed.jp/susobar>

