

## ～ 令和3年度 全校集会（夏季休業後）「校長講話」 ～

皆さん、こんにちは。校長の相模です。

今年の夏休みは、特に8月に入ってから、コロナの感染拡大に伴う緊急事態宣言が埼玉県に出されましたので、部活動をはじめとする様々な諸活動や外出などを自粛した人も多かったのではないかと思います。そしてさらに、緊急事態宣言の期間も9月12日まで延長となりました。今日はまず、これを受けての学校の対応について、その概要を皆さんに連絡します。

- 時差通学・短縮授業の実施
- 分散登校とオンライン学習等を併用した授業の実施
- 学校行事の工夫・見直し・延期・中止
- 部活動(大会・コンクール参加等も含む)の制限

以上です。具体的な詳細は、このあと担当の先生からお話しします。

さて、このように、時差通学・短縮授業・分散登校というかたちで夏休み明けの学校生活が始まることとなりますが、おそらく皆さんの中には、「夏休みもあつと言う間に終わってしまったなあ…しばらく短縮・分散登校だけ学校が始まってしまうなあ…」という思いの人もいるのではないのでしょうか。夏休み明けというのは、いつの時代も、「ちょっと憂鬱だな」「学校始まるのしんどいな」などと、程度の差はありますが、多くの人が感じてしまうものです。

さて、リラックス&ホッと一息&生活のリズムがゆったりだった夏休みから元の生活に戻すには、とても大きなエネルギーが必要になります。今日は、夏休み明けの心のエネルギーの回復法について、専門家の先生たちからのアドバイスを中心にお話ししたいと思います。

まず、1つ目は「体内時計の回復」です。ここでは、心療内科医で、日本医科大学特任教授の 海原純子 先生 がおっしゃっている内容から引用させていただきます。

### ① とにかく朝は無理やり起きる！

夏休み明けに一番つらいことのひとつが「朝早く起きること」ではないでしょうか。でも、前の晩に早く寝ようとしてもなかなか寝付けないものですよね。ちょっと眠いかもしれないけど、朝決まった時間に起きる、という方が生活リズムを早く回復しやすいそうです。

### ② 朝ごはんを食べる！

消化吸収という胃腸のリズムを回復することが、体内時計の回復にも効果があるとのこと。その意味でも、朝食を抜かさず食べるということは大切なこととなります。

### ③ 太陽の光を浴びる！

朝起きた際は、窓を開けて光を浴びましょう。すると、目の網膜にある光受容体が太陽光に反応し、体内時計を調整するそうです。このことによって、夜、睡眠を誘導するホルモンが分泌されたり、憂鬱な気分を低減させたりする効果もあるとのこと。

次に、2つ目として「心と気持ちの回復」のポイントについて、日本産業カウンセラー協会 中国支部 尾崎秀人先生 からのアドバイスを紹介します。

### ① 背筋を伸ばし、目線は上向き！

仕事や物事に集中しているときに活発になる「交感神経」の働きを高めるのが、心や気持ちをアップさせるのに良いと先生はおっしゃっています。そのためには背筋を伸ばし、さらに目線を上向きにするのが良いそうです。なぜなら、気持ちと姿勢はつながっており、背筋を伸ばすだけでも気分が軽くなるのだそうです。うつむいてスマホを見るのを控えることも効果があります。

### ② ネガティブ言葉は控える！

夏休み明けということで「だるい〜」「学校始まるの嫌だなあ」なんて言葉が飛び交いがちですが、ネガティブ言葉を発することで余計に気分が下がり悪循環に陥ります。思わず口にしたくなるのをみんなでグッとこらえてみましょう。

### ③ まずは慣らし運転で！

「いきなり全力でやろうと思わずに、最初の数日は「慣らし運転」のイメージで、あれもこれも詰め込まないように」と尾崎先生はおっしゃっています。要は、最初はあまり無理し過ぎない、頑張り過ぎないということですね。

このように、今日は夏休み明け最初の登校日ということで、「体内時計の回復」「心と気持ちの回復」という2点について、そのポイントを皆さんにお話ししました。自分自身の心と体の調子を測る際には、この2点を心がけて休み明けの学校生活をスタートさせてみてはいかがでしょうか。そして、困っていることや心配なことがあったら、担任の先生、部活顧問の先生、あるいは校長の私でも結構です。何かあったらいつでも皆さんの話を聞きますので、遠慮しないで、どんなことでもいいから身近な先生に相談してください。

では、コロナの感染防止対策に今まで以上に留意してくださいね、ということも添えて、今日の校長講話を終わります。