



心と体の休息時間

長崎明誠高等学校 保健相談部主任 木下夕美子

教職に就いて、二十五年目を過しています。長崎明誠高校は四校目の勤務校です。担任として、多くの生徒・保護者との出会いがありました。

独身の頃は生徒との年齢が近く、どちらかと言うと、生徒の目線で保護者の方々と向き合っていたように思います。三者面談の際、まだ、若かった私にこんな言葉をかけてくださった保護者の方がいました。四人姉妹の親であるその方は、「先生、子育ては楽しいですよ。四人、同じように育てたつもりでも、一人一人全く違う。大変だけど、絶対に楽しいことの方が多からね。」にっこりとはほえんだその顔は、本当に太陽のようでした。当時の私は、結婚や子育てについて、あまり関心がありませんでしたが、「そんなに楽しいものなら、そのうち経験してみてもいいのかもしれない」と思えるようになりました。

そして、縁あって結婚し、三人の娘に恵まれました。長女が生まれたとき、大学時代お世話になったゼミの教授に報告しました。「母親になったのね。これからは生徒を見るまなざしが変わりますよ。生徒の後ろに、それぞれの親の姿が見えるようになるのよ。」と言われたときはまだぴんときていませんでした。しかし、だんだんと年齢を重ね、教師としての経験も増えていく中で、生徒・保護者との向き合い方が少しずつ変わってきていることを実感しています。特に、入学式・卒業式の際、生徒の後ろに立たれている保護者の方々の思いをひしひしと感じます。生徒目線であった若い頃とは違い、今は完全に親目線で向き合っているようです。

さて、そのような自分自身の変化を感じる中、昨年度から保健相談主任を務めております。生徒もその保護者の方々も、さまざまな環境の中で、さまざまな思いを抱えて、日々を過ごしているのだなあと思います。時折、それらがぶつかり合って、辛い状況に陥ることもあるようです。保健相談主任として多くの研修に参加させていただき、他校の先生方、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーの皆さん、

同う中で思うことがあります。「現代人はがんばりすぎているのだなあ」ということです。子どもも大人も、「こうあらねばならない」という理想にとらわれて、さまざまなものを見失っている。「今日は何だか学校に行きたくない」「今日は仕事休もうか……」「毎日、元気に、やるべきことをこなしていくことは確かに理想的で、大切ですが、心や体があることも事実です。新任の頃、体中に蕁麻疹が出たことがあります。ストレスに起因するものでした。その時、自分でストレスを感じていなくても、蕁麻疹の形で現れることを知りました。私の場合、まず四肢にポツポツと出始めます。このポツポツが上半身に広がり出すと、黄色信号です。このことがわかってから、自分のストレスを意識して発散するように心がけています。若い頃から今に至るまで、何の悩みもないように見られますが、意外と繊細だったようです。話を元に戻しても、どんなに元気に見える人でも、毎日同じ状態であることはありえません。心と体の休息時間が必要です。休息できずに自分の余裕がなくなると、相手を思いやる余裕もなくなります。生徒の皆さん、

保護者の皆様、それぞれの立場で難しい面もあると思いますが、どうか心と体が休息できる時間と場所を作ってください。特に、保護者の皆様は簡単に仕事を放り出すわけにはいかないとと思われるでしょう。私も仕事をしながら子育てをする身ですので、よくわかります。実際に長女を産んだとき、仕事復帰したときはかなりきつかったことを覚えています。私たちが一人一人はかけがえない存在ですが、仕事や役割は意外と替えがきくものです。まずは周囲に相談してみてください。本校では、毎月二回（第一・第三木曜日）スクールソーシャルワーカーの先生がいらしています。



11月の行事予定

- 2日(火) 開校記念日、自学会(3年)、公務員模試(2年)
- 4日(木) 制服定期販売
- 8日(月) 考査時間割発表
- 11日(木) 人権同和教育
- 14日(日) 全商珠算電卓実務検定
- 15日(月) 講座内考査(~19日)
- 18日(木) 制服定期販売、表彰伝達式、容儀指導
- 19日(金) アルバイト希望者集会
- 20日(土) 危険物取扱者試験
- 22日(月) 第3回考査(~26日)
- 27日(土) 河合塾全統プレ共通テスト(3年)(~28日)
- 28日(日) 全商ビジネス文書実務検定
- 30日(火) 県育英会奨学金返還説明会(3年)



11月のごみ祭（体育の部）

10月14日（木）、このうみ祭（体育の部）が実施されました。当初は9月に実施する予定でしたが、コロナウィルスの感染拡大により、規模を縮小し、1か月延期しての実施となりました。また、直前に感染段階がレベル1に引き下げられたことを受け、3年生に限定してではあります。保護者の皆様に観戦していただくことができず。秋晴れのもと、感染対策や熱中症対策を万全に行い、無事に終了することができました。

競技は、昨年と同様に100m、200m、学級対抗リレー、回別対抗リレーが行われました。限られた種目数ではありましたが、生徒たちは一生懸命取り組んでいました。学級対抗リレーの結果は、男子は1位 3年1組、2位 2年2組、3位 2年4組、女子は1位 3年1組、2位 2年4組、3位 1年1組でした。また、3年生による回別パフォーマンスでは、ダイナミックな隊形移動など、短い期間で準備したとは思えないほど完成度の高いパフォーマンスを披露し、今年も大いに盛り上がりました。パフォーマンス部門1位は1回、パネル部門1位は3回、競技得点と合わせた総合優勝は1回でした。なお、パフォーマンスの様子はMicrosoft Teamsで見ることができます。



行事等の様子は本校のホームページでも公開しています。
動画は②でご覧いただけます。

ホームページ① ホームページ②



9月16日（木）、2年生を対象にしたテートDV防止教室を「NPO法人DV防止ながさき」悦晴美氏を講師に招いて行いました。生徒たちは、パワーポイントを使った講話や代表生徒によるラジオドラマ風の演演を通して、対等な人間関係について学び、テートDVを防止するためにはどうしたらよいか考えるよい機会となりました。

テートDV防止教室