

令和元年度3学期修了式 R2.3.24（木）

人間力を磨くために学期ごとの目標をあげていました。

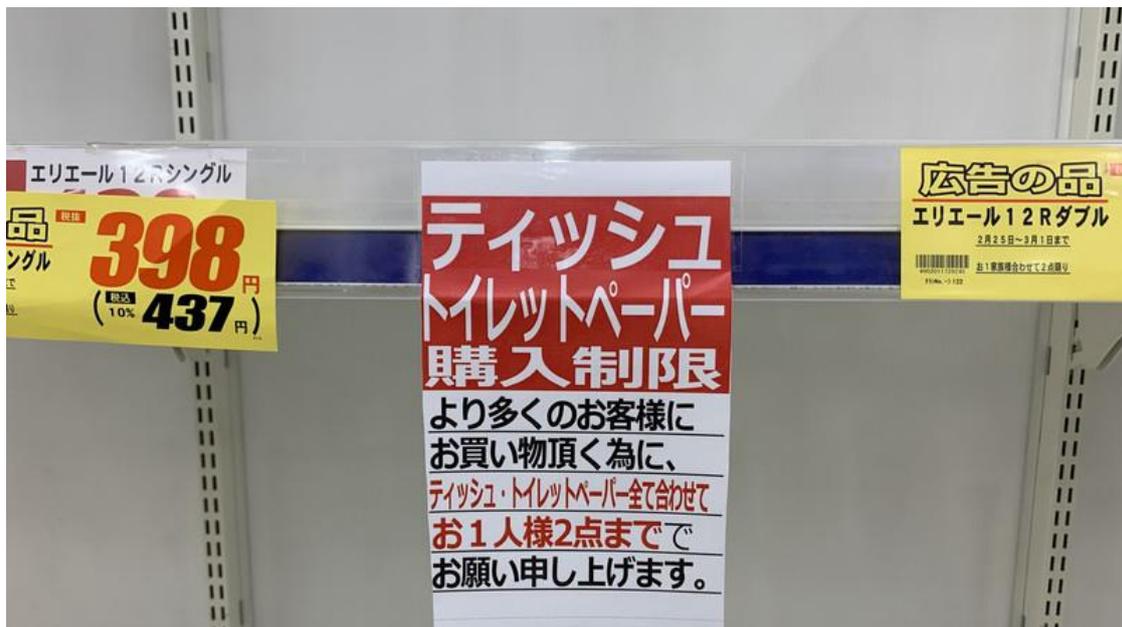
1学期は「明るい挨拶 気持ちの良い挨拶」あいさつは「明るく いつも さきに つづけて」です。

2学期は「整理・整頓・掃除」（3S）

最後は、3学期は返事です。各自が責任を持って「はい」という返事でした。

どうですか？本年度を振り返って、これらのことを心がけて実行できましたか。人との出会いは、まず「明るい挨拶 気持ちの良い挨拶」で相手の心を開く、「はい」という「明るい 気持ちの良い」返事で自分の心を開く。「挨拶と返事は心のトビウを開く鍵」です。そして「整理・整頓・掃除」は開いた心を磨くことです。まさにこれが人間力・人間性の基本です。是非、来年度も自然とできるように身に付けてほしいと考えています

本年度は、色々な出来事がありました。5月に、平成から「厳しい寒さのあと、美しく咲き誇る梅の花のような希望に満ち溢れた時代」（万葉集から出典）という意味の令和に年号が変わり、新しい時代を感じました。8月に、「創造の羽を広げ、蒼天へ舞 バルーンの如く」の大会テーマのもと、第43回全国高等学校総合文化祭（2019さが総文）が唐津市を含めて、佐賀県内各地で開催されました。本校の生徒も文化部に所属する生徒を中心に実行委員として活躍してくれました。そして、最後に新型コロナウイルスの流行でした。卒業式の縮小、3月3日からの今日の修了式まで臨時休業となる私を含め生徒の皆さんが経験したことが起きました。目に見えないウェルスによる脅威は、一個人の力ではどうしようもない焦燥感があります。友人と会えない、部活動ができない、勉強ができないなど変なストレスを感じたと思います。一番怖いと感じたのは、デマです。



この写真を見てください。マスクの品不足から、「トイレットペーパーが不足する」というデマによる買い占め騒ぎまで起こり、ストレスが多い日常生活になっています。その他に「お湯を浴びるとウイルスが死ぬ」「お湯を飲むとウイルスが死ぬ」といった予防に関するデマもありました。なぜこのようにデマが拡散するのでしょうか。コロナウイルスのように目に見えず実態としてとらえにくいハザード（危険）に対して、人は心理的に苦手であるということがその理由の一つです。

デマ流布の法則があります。

1. すぐにシェアしてください、という決まり文句につられない。デマのペー
スに巻き込まれない
2. 友達の信頼できる人からの情報、などという個人が特定できない情報をす
ぐに流さないで止めておく
3. すぐ反応しない
4. それは確かに正しいのか、と一度考えてみる
5. 生活のすべてを不安で過ごさず、コロナを考えない時間を作る（1日中ワ
イドショーを見たりネット検索したりしない）
6. いい空気を深呼吸する。特に呼吸する際、吸う息の2倍から3倍以上の
時間をかけ長く息を吐く。吐く息を長くしていると交感神経の緊張が緩み血圧
や心拍数が落ち着きます。ストレス管理には呼吸が大切です
7. 信頼できる情報源の情報を確認する（怪しい情報を遮断する）
8. できる対処を確実に実行する（こまめな手洗いや換気など）
9. 楽観バイアスに陥らず、かといって悲観モードに陥らない（自分は大丈夫
といってわざわざライブなどに出掛けたりしない）
10. 寝る前に一度ストレッチして体を伸ばし緊張を解く

不安は身体に影響します。デマに惑わされず不安を乗り切れることは大事な新型コロナウイルス対策です。

さて、最後に学校が休業となり、明日からは春休みとなります。予定では、4月6日（月）始業式まで学校がありません。現在、日本を含めて世界中がピンチです。もちろんあなた方もピンチです。特に新3年生となる2年生は、共通テストまで10カ月、AO・推薦入試まで早くて4・5カ月で挑むこととなります。先生のアドバイスや指導がこの1か月何もやれていません。全国のほとんど高校生が同じ状況におかれています。でもここで今までの弱点を克服するチャンスです。ピンチをチャンスに変えることにできるあなた方の意識だけが頼りです。この時期にやれた人が進路実現に近づくチャンスを得ることができると思っています。期待しています。