

# 3年C組 学級通信

～ Catch the moment ～

第2号

あっという間に1ヶ月。貴重な高校3年生の1年間も少しずつ過ぎていきます。

今、どんな気持ちで何をして過ごしていますか？ ストレスはたまっていますか？

緊急事態宣言から2週間、人に会うことが減りました。いつも何か欠けていて、生活の彩りが失われてしまったような気分で時間が経過していくのを感じます。みなさんは何を感じて過ごしているのでしょうか・・・？

新型コロナウイルスの出現によって、失われたものがたくさんあります。できなくなったこと、大変になったこと、失ったもの、やらなければならないなくなったこと・・・考えればきりがありません。その分、今まで当たり前すぎて気づくことができなかった幸せに、改めて気づくことができているのではないのでしょうか？ 私は人と会うことが難しくなってから、人に会って社会の中で生活するということがこんなにも自分自身の生活を豊かにしていたのか！と改めて感じています。

あと少しの期間、健康には気をつけて生活してください。その中で、自分なりのストレス解消方法を探してみてください。ヨガやストレッチ、運動も良いですよ！ また学校で会えるのを楽しみにしています！！

## 7つの習慣 Seven habits



右の絵は何に見えますか？

この絵を見て、「おばあさん」と答える人と、「お姉さん」と答える人がいるかもしれません。どちらも間違いではありません。

物の見方や考え方のことを「パラダイム」といいます。この物の見方は必ずしも全員同じではありません。人によって違うのです。



○電車内での一場面です。自分ならどう感じるか想像してみてください。

ある日曜日の朝、ニューヨークの地下鉄で体験した小さなパラダイムの変化を、私は今も覚えている。乗客は皆、黙って座っていた。新聞を読む人、物思いにふける人、目を閉じて休んでいる人。車内は静かで平和そのものだった。

そこに突然、一人の男性が子ども達を連れて乗り込んできた。子どもたちは大声で騒ぎ出し、車内の平穏は一瞬にして破れた。男性は私の隣に座り、目を閉じていた。この状況にまったく気づいていないようだ。子どもたちは大声で言い争い、物を投げ、あげくに乗客の新聞まで奪い取るありさまだ。迷惑この上ない子どもたちに、男性は何もしようとしない。

私はいらだちを抑えようにも抑えられなかった。自分の子どもたちの傍若無人ぶりを放っておき、親としての何の責任も取ろうとしない彼の態度が信じられなかった。他の乗客たちもイライラしているようだった。

私は精一杯穏やかに、「お子さんたちが皆の迷惑になっていますよ。少しおとなしくさせていただけませんか」と忠告した。

男性は目をあげ、子どもたちの様子にはじめて気づいたかのような表情を浮かべ、そして、言った。

「ああ、そうですね。どうかしないといけませんね…病院の帰りなんです。1時間ほど前、あの子たちの母親が亡くなって…これからどうしたらいいのか…あの子たちも動揺しているんでしょう。」

その瞬間の私の気持ちを想像できるだろうか。私のパラダイムは一瞬にして変化した。突然、子どもたちの様子がまったく違って見えたのだ。違って見えたから、考えも、感情も、行動も変化した。

私のいらだちは消えてなくなり、態度や行動を無理に抑える必要はなくなった。私は男性の苦しみに共感し、同情と哀れみの感情がとめどなくあふれ出た。

「奥様が亡くなられたとは…お気の毒に。差し支えなければ話していただけますか？何か私にできることはありませんか？」

すべてが一瞬にして変わったのである。

あなたはどのように感じましたか？ 後から乗車してきた男性にどのようなことを思うでしょうか？

この物語からわかることは、

物の見方(=パラダイム)によって、人の考え方や行動が変わる ということ。

またその考え方は

一瞬にして変えることができる可能性がある ということ。

今回のコロナについても、同じことが言えます。

この状況をどのように捉えるかによって、するべき行動やできる行動が変わってきます。

この状況を誰かのせいにして、文句を言って、なにもせずただ何となく過ごすこともできます。ただ、それは誰にでもできること。大変な状況の中、自分の生活を犠牲にして頑張ってくれている人たちがいます。その人たちに感謝しながら、今自分ができることを改めて考えてほしいと思います。

「準備をし損なうことは、し損なう準備をすることだ」 ←覚えていますか？前回の学級通信に載せた言葉です。

例えば、苦手な数学を振り返って、勉強し直し、みんなに追いついておく。就職や進学に向けて、必要な勉強や情報収集を進めておく。面接のポイントや志願書を書くポイントを勉強しておく。本を読んでみる。成功した人や自分が憧れる人について調べて、自分が学べるポイントはないか探しておく。運動不足だから、たるんだ体をひきしめておく。家で手伝いをして感謝の気持ちを存分に伝える。…何でも良いと思います。

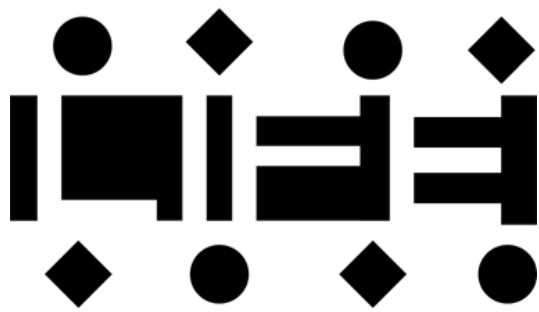
大変な状況になったとき、その人の大きさが現れるといいます。

優しい言葉をかけてあげられる人 前向きな言葉を発する人 人に批判的になる人 ネガティブな発言ばかりする人 … 様々な捉え方、考え方、行動ができますね。

いろんな角度から物事を見ようとするあなたなら、裏面の2つの図も何かわかるはず！！

チャレンジしてみてください(〇^-^〇)！

問1



問2

<ヒント>  
 物事には様々なとらえ方があります。  
 一部分だけを見ることもできれば  
 遠くから全体を俯瞰して見たり、  
 区切って見たりすることもできます。

