

「読書がストレス解消になるかもしれない件」

副校長 菊本 純

ありきたりですが、「秋」という言葉に連想できるものがいくつかあります。「食欲」「実り」「スポーツ」「紅葉」「芸術」「行楽」などなど。どれもおいしそうだったり、楽しそうだったりします。

そのなかに「読書」もあります。これは人それぞれとらえ方が違うかもしれません。でも私としては、とても楽しくて、ストレス解消にもなるのではと思っています。

先日、図書委員会からアンケートが来ました。「愛読書とお勧めする本は何ですか？」という内容でした。改めて自分で振り返ってみると、今まで読んだいろいろな本のことが思い出されました。

＜中学の頃＞ 読書のきっかけ

○ライトノベル (のはしり?) 新井素子さんの「星へ行く船」シリーズ ※挿絵は竹宮恵子さん

○ショートショート 星新一さん など

※このころはマンガの延長で読んでいた感じです。

＜仕事についてから＞ 必要に迫られて

○SF・ファンタジー 「銀河英雄伝説」田中芳樹さん、「十二国記」小野不由美さん など

○歴史小説 「白鳥の王子 ヤマトタケル」「天風の彩王 藤原不比等」 黒岩重吾さん

「孟嘗君」「楽毅」(※中国春秋時代に活躍した人) 宮城谷昌光さん など

※女子高生で満員の通勤の電車の中で、痴漢に間違えられないために読んでいました。

(片手につり革、片手に本)

この時、短い乗り継ぎの通勤電車の中でもとてもたくさんの本が読めることに気づきました。そして読んでいけばいくほど、読むスピードも上がってきました。また、毎日続けることにもつながりました。

歴史小説にとってもはまったのですが、特にはまったのは、高橋克彦さんの東北3部作である「火炎 北の燿星アテルイ」「炎立つ」「天を衝く」でした。3回ずつくらいは読みました。「火炎アテルイ」「炎立つ」はNHKのドラマにもなっています。この作品を読んでわかったのは、「視点を変えた捉え方」でした。例えば、学校の歴史で習った「アテルイ」にかかわることは、征夷大將軍の坂上田村麻呂が、朝廷に反乱を起こした東北の蝦夷(えみし)を討伐したというくらいのことでした。しかし、この「アテルイ」では、東北を守るためにいかに朝廷に負けるかという視点で書かれています。戦略も面白いです。もちろん史実(歴史上の事実)はとても少なく、高橋克彦さんが史実をもとに想像して書いていることは把握していなければなりません。その想像がすべて良いというわけではありませんが、少しの手がかり(史実)から、これだけ豊かな人物像を作り上げ、物語を作り上げられることがすごいと思いました。

そして、物語に引き込まれて行くことは、ストレスの発散にもなりました。これは、現実世界から離れるということではなく、可能性を広げることにつながるからだと思いました。ゲームなどもそうかもしれませんが、本のほうが自分なりの想像を付け加えることができ、世界観を広げられます。

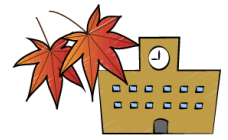
皆さんはもうすぐ職場実習が始まるので、ストレスもたくさん抱えていると思います。適度なストレスは必要ですが、たくさんストレスをためると心にも体にも負担になります。うまく付き合っていってほしいと思います。そのためにも自分の好きな本を探して「読書」してみませんか? 図書室にもたくさんの本があります。図書委員のアンケートのおかげで、私もまた読んでみたいと思いました。



「少なくとも夢を持たないかぎり、奇跡は起こらない。夢を追いかけ続ければ・・・きっと!」

ウルトラマンエースより

二つ橋スクールライフ



〇1年生

9月12日（火）～14日（木）に第2回目の職場見学会がありました。今回は企業で働く人の様子を見学してきました。お礼状を仕上げる中で、後期にある「現場実習」にむけて働くイメージ作りを少しずつ取り組んでいます。9月21日（木）には鎌倉・江ノ島方面へ遠足に行きました。天候にも恵まれ、各クラス2班に分かれ、江ノ島水族館や高德院、小町通などそれぞれ事前に計画したコースを見学し、楽しい一日を過ごしました。

後期から始まる初めての現場実習では、友達や先生のサポートのない状況で自分の課題や目標にむけて、どれだけできるのかを試してきてほしいと思います。単に「うまくできた。」「できなかった。」という感想で終わらないよう、特に事後学習で「働き続けるために」を意識して取り組めるよう支援していきたいと思います。

〇2年生

後期になって、職業の時間に、日本は今、とても危険な状況にあることを伝えました。現実の問題として、もし学習中にJアラートが鳴った時の行動について考えさせるためです。生徒たちはとても落ち着いて話を聞き、うなずいている生徒が目立ちました。特に環境園芸などの外で活動する学習では、広い範囲での活動を余儀なくされるため予め警報が鳴ったときの集合場所を決めておきました。なぜそこが集合場所なのかという理由はもっと大切でした。いつまでも大人が助けてくれるわけではないからです。自分の身の安全と、周りの人を大切にすることは同じ意味をもちます。これから現場実習に行きますが、やはり「独り」でやり遂げ、大人として生きていけるよう期待しています。

〇3年生

夏休みをはさんで、ケースワーカー面談と求職登録がありました。進路面談も含め保護者の皆様にはご協力いただき、ありがとうございました。生徒も履歴書の書き方を職業基礎の授業で学んだり、後期現場実習のしおりや日誌の準備を行ったり、一步一步就労や自立に向けての取組をすすめています。

生徒には、これからは先生や保護者の方に任せきりにせず、自分自身で期日を見通しながら現場実習や学校生活の準備をすすめていくように促しています。身の回りのことは自分で解決できる社会人を目指してがんばってほしいところです。

3年生の後期現場実習は「試験実習」と呼ばれることもあります。「試験」と聞いて必要以上に緊張してしまう生徒もいるようですが、気負わずに自分のよさを発揮できるよう準備をすすめさせていこうと思います。

〇保健室から

9月1日に歯科巡回指導、10月12日には学校保健委員会がありました。歯科巡回指導では、よくみがけている人が増えていました。はみがきは毎日継続することに意味がありますので、今後も正しいはみがきをしていってほしいです。



学校保健委員会では、保健安全委員会のメンバーを中心にストレスマネジメントについて考えました。ストレスとは何か、どうやって対処するのかを聞き、話し合い活動などをしました。今回学んだことは、2月の学習発表会で全校のみなさんに伝えたいと思います。

だんだんと涼しくなり、体調を崩す生徒も増えていきます。後期の実習に向けてご家庭でも、お子様の様子を見ていただければと思います。

〇「横浜市立二つ橋高等特別支援学校 Web サイト」

<http://www.edu.city.yokohama.jp/sch/ss/futatsubashikoto/>

