

困難に負けない耐性を育てる

校長 和内 正也



3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。感染症対策下のこの時期に節目を迎えられることに対して、祝意とともに「よくがんばりました。」とねぎらいの気持ちをお伝えしたいと思います。

人は一定の年齢までは人との関わりの中でしか成長できず、社会生活は知らない人も含め、多くの人の役割分担の上に成り立っています。支えられたり支えたりを繰り返して、居場所ができてくると思います。新しい環境でも好ましい人間関係をつくり、自分の居場所をしっかり確保してほしいと強く願っています。

今回は脳科学者、築山 節（つきやま たかし）さんの言葉、「**毎日小さく自分を律することが、大きな困難にも負けない耐性を育てる。**」を紹介します。

身近にある、少し面倒とを感じることを毎日少しずつ解決していきましょう。部屋の片づけ、洗濯物をしまうなど、何でも構いません。雑用と言われるような小さなことを毎日積極的に行っていると、面倒と感じなくなってきました。イライラも抑えやすくなるそうです。これは脳の中で感情系に対して思考系の支配力が強くなったことを意味します。さらにレベルアップして、もう少し困難なことにチャレンジしましょう。脳の「律する（＝コントロールする）力」を高める習慣が身につくと、問題解決能力の高い人になっていくそうです。

何事にせよ、いきなり大きなことはできません。最初は身近なことから、小さな一歩からスタートするのだらうと思います。日常生活の中で自分を甘やかさず、少しずつ自分を律するように心掛けてみてください。その積み重ねの先に、大きな困難に負けない耐性（＝ガマンできる力）が育つのではないのでしょうか。

現在の感染症対策等もそうですが、社会生活の入り口に立った卒業生の皆さんにはこの先も様々なことが起こり、困難なことも出てくることと思います。大きな困難に負けない耐性を持ち、ご自身の人生を切り開いていってください。皆さんが「働く」をかなえ、やがて「自立」をかなえ、その先の「自己実現」に向かっていってくださることを心から祈念いたします。





二つ橋スクールライフ

○1年生

学習発表週間、保護者の皆様に参観していただきありがとうございました。1学年の前向きで明るい雰囲気、感じ取っていただけましたでしょうか。2, 3年生の学校行事を準備からこつこつと積み上げていく姿勢を受け継ぎ、さらに生き生きとした学校生活を送ってほしいと思います。

翌週は、職場見学の準備を行いました。楽しむ時は大いに楽しみ、真剣な場面では取り組む。こういった切りかえも、しっかりできています。

いよいよ学年末になります。3年生の卒業にむけた準備をしていく姿をみて、2年後の自分をイメージしてほしいと思います。1年間でがんばったことを振り返ることで、意欲をもって進級していけるよう指導していきます。

○2年生

2年生は、3年生への準備段階として授業に取り組んでいます。2月9日から自分の希望に基づいた選択授業が始まっています。やはり自分が選択した授業のため、意欲、挨拶や返事、学習や作業にもきびきびと集中した取組を感じます。この時期は、卒業前の3年生の姿を見ながら、自分たちの来年度をイメージし、気力、体力、実力を高める時となります。学校だけでなく、ご自宅でもお手伝いなどを通して、自分の経験の幅を広げ、作業の正確性、丁寧さ、効率などを磨くことができます。ぜひ、保護者の方にも可能な範囲でご協力いただけると助かります。4月に3年生としてのよいスタートが切れるよう、学校もバックアップしていきたいと思います。

○3年生

3年生は、卒業式まであと数日となりました。特別時間割では、卒業式練習、卒業遠足、スポーツ大会、お楽しみ会などを行いました。また、最終の職業の授業では、この3年間で身に付けたこと・学んだこと、自分の課題、今後取り組みたいことなどを発表しました。一人一人が自分の良さや課題を具体的かつ的確にとらえて発表しており、成長を感じ、頼もしく思いました。3年生は、明るく、素直で、親しみやすく、挨拶がよいと1年次から言われていました。その良さを失わず、卒業後の生活が充実した幸せなものになるように祈っています。

保護者の皆様、お子様のご卒業おめでとうございました。今まで諸活動へのご理解とご協力、ありがとうございました。どうぞ健康にご留意してお過ごしください。

○保健室から

今年度も残りわずかとなってきました。「卒業・進級まであと〇日!」という声がいろんな場面から聞こえています。授業や行事、部活動なども最後の総仕上げに入っているようです。先日は学習発表週間という形で生徒のがんばる姿を見ることができました。真剣に取り組んでいるときの表情や好きなことを思いっきり楽しんでいる姿は、普段よりもっときらきらと輝いており、なんだか嬉しくてこみあげてくるものがありました。大変な世の中で環境もがらりと変わってしまいましたが、そんな中でも一生懸命に前を向く生徒たちを見て、こちらがすっかり元気づけられてしまいました。これからのラストスパートは健康第一で保健室からもばっちりサポートしていきたいと思います。

○「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/>

