

# Friends

杉並区立西宮中学校  
第3学年 学年通信 No.3  
令和2年 5月7日

## Stay Home

中学3年生の生活が始まり、1か月が過ぎました。みなさんお元気ですか。皆さんからの葉書が届き、学年の教員全員で読みました。とてもうれしかったです。その中で特に多かったのは、「早く学校に行きたい。」という声でした。1日も早くこの事態が収束してほしいです。

さて、5月31日まで臨時休業期間が延長されました。長期休業前にも話していることではありますが、ここで改めて、各自の生活習慣を振り返ってほしいと思います。毎朝同じ時間に起きていますか？朝ごはんをきちんと食べていますか？時間割を目安に課題に取り組んでいますか？夜更かししていませんか？いつも通りの生活リズムで過ごすことで、臨時休業期間が明けたときもスムーズに学校生活を始めることができます。毎日家にいるとだらけてしまうかもしれませんが、ぜひ規則正しい生活を送ってください。みなさんと会える日が来ることを心から楽しみに待っています。

私たち3年生の教員は自宅で仕事をするが多くなっています。みなさんも1日の予定を立てて、学習していることでしょうか。土日以前と違って外出を控えなければいけない状況です。そんな中、私達がどんなことをして「おうち時間」を過ごしているか紹介します。

おすすめの〇〇	
坂本先生	○おすすめの料理 最近、料理にはまっています。少し寒い日には『鳥団子鍋』。鶏ひき肉、ニンジンとごぼうのみじん切り、たっぷりのゴマ、ニンニクとショウガ、隠し味の味噌とごま油。水炊きにすると美味しい出汁で最後まで楽しめます。野菜もたくさん食べられますね。他には『手作り餃子』。中の餡に色々な工夫をすると楽しめますね。おすすめは大葉を入れた餃子です。みんなで作るのも楽しい！『カレー』も奥深い。坂本家の隠し味は・・・セロリのみじん切りとヨーグルトとコーヒーとちょっとのワイン。読書や勉強を頑張ったら、気分転換にお料理するのはどうでしょうか。
伊勢先生	○おすすめの本 ・「楽園のカンヴァス」 原田マハ/著 ・「船に乗れ！」 藤谷治/著 最近、たくさん本を読んでいます。面白かったのは、原田マハさんの「楽園のカンヴァス」。アートとミステリーが楽しめる名作です。ドキドキしながら、あっという間に読んでしまいました。今読んでいるのは、藤谷治さんの「船に乗れ！」。若きチェリストの話です。音楽好きの人には特におすすめです。読書は自分の世界を広げてくれます。今は大変な時ではありますが、家で過ごす時間を有効活用して自分の好きな分野の本を読んでもたらどうでしょうか！？
田中先生	○おすすめの本 「受験脳のつくり方-脳科学で考える効率的学習法-」 池谷裕二/著 試験前の勉強の仕方に悩んだことはないでしょうか。この本は脳科学の視点から効率的な学習方法をわかりやすく解説しています。自分の脳の働きを理解して学習に取り組むことで、自信をもって試験に臨むことができるはず。私自身も試験勉強だけでなく、物事に取り組む際、とても役に立っています。さくっと読めますので、ぜひ読んでみてください。

松村先生	<p>○おすすめの過ごし方</p> <p>私は、自宅勤務の日も5時に起きて、顔を洗い、着替え、仕事の支度をします。つまり、通常と同じ生活です。通勤時間がなくなって生まれる時間は、散歩・読書等に充てます。</p> <p>状況が変わっても、工夫はするが生活リズムは大きく変えない。困難の時にも着実に成長し、困難を乗り越えたときに大きく飛躍する生活の仕方です。</p>
岡山先生	<p>○おすすめの洋楽</p> <p>最近動画サイトでいろいろなアーティストのミュージックビデオを見ています。恐ろしいことに熱中して観ているとあっという間に数時間使ってしまう。Backstreet Boys がおすすめです。みなさんのおすすめのアーティストもぜひ教えてください！</p>
松岡先生	<p>○おすすめの考え事</p> <p>このところずっと考えている。</p> <p>現在、世界中が人と人との直接の接触を減らす努力をしている。それが当然であるのは疑問の余地がない。しかし、そうなってくると浮かび上がってくるのは次の問い。</p> <p>「人と人が直接、対面して話をしたり交流したりすることの意味は何だったのか。つまり、人間がこの世界で肉体を持っていることの意味は何なのか。」</p> <p>「何の意味もなかったんだ。例えば、ネットの会議で意思疎通が十分にできる。数学の先生が AI であっても何の不都合もない。亡くなった歌手の歌と体を AI が再現すれば同じ感動が得られる。さらに、交際相手がアンドロイドであっても恋愛の喜びや苦悩を体験できる。」と答えたい人がいるかもしれない。</p> <p>「そんなはずは絶対はない。何かが決定的に違う。」と私は言いたい。言いたいのだが、それが何なのかを明確に説明することができない。</p> <p>だから、君たちと一緒に考えたい。できれば、一つの教室でみんなと一緒に。</p>
依田先生	<p>○おすすめの過ごし方</p> <p>休校が長くなり友達にも会えず、閉じこもった生活が続きます。つついテレビを観る時間が長くなって、ワイドショーやネットの情報が欠かせなくなっている人は注意してください。意識して情報を選択していきましょう。</p>

\*毎週金曜日、課題一覧表と時間割を西宮中学校のホームページに掲載しますので、各自で確認してください。  
また、今後の予定はわかり次第、緊急メールでお知らせします。

