

## ○いちばんの名医は自分自身～成長のチャンスは自分の内側と外側にある～

成長の課程で、自分自身を広い視野で見て、なおかつ深く理解することは非常に大切です。痛みや怪我については自分の状態を理解しておくことで、問題の長期化を防ぐだけでなく、発生する前にその兆候や違和感に気付くことができます。

例えば、風邪を引く傾向は、自分が一番よく分かっているはずですが。“疲れ”や“喉の違和感”があれば、早めに休息を取り、うがい薬等で予防に努めれば、ひどい風邪を引かずに済みます。

やっかいなのが心の状態です。痛みや怪我は症状によって対処できますが、心の問題は思うようにならないことがあります。それでも、前もって傾向を把握しておくことで、予防はできます。心に余裕がある時に「いつも△△になると〇〇してしまうから、□□するようにしよう」と、自分に言い聞かせる習慣を持つことが必要です。もし自分の心の傾向が分からなければ、家族や仲のよい友人から自分の印象や性格について聞いておくことも大切です。人に聞いて気付ければ、それだけで大きな収穫です。

大人への階段を上りながら、自分で自分のことをコントロールする力を研ぎましょ。ダメなことを何度も繰り返して足踏みするのではなく、ステップアップして違う世界を見る努力をましょ。

## ○教室環境のユニバーサルデザイン

最近、めっきり寒さが増してきたせいか、体調を崩して休む人が増えてきました。依然として、新型コロナウイルス感染症の心配もありますので、しっかり体調管理して欲しいものです。授業中に机の周りを歩くと、休んでいる人の机の中がゴチャゴチャになっていたり、机に掛けたゴミ袋がパンパンになっていたり、とても整理整頓されているとは思えない状況がかなり見受けられました。

クラスには色々なタイプの生徒がいます。安心して落ち着いた生活を送り、楽しく授業を受けるためには、一人ひとりが意識して教室環境を整える必要があります。また、盗難防止のためにも、どこに何があるのか、どのように保管されているのかをチェックし、互いに注意し合って良好な関係を築いていましょ。

### 1 物の置き場所を一定にする。

私物をあちこちに置かず、クラスで定められた場所（ロッカー等）にきちんと置いておましょ。

### 2 机の中のしまい方を決める。

机の中の要らない物を持ち帰る習慣を身に付けましょ。必要な物は、自分なりに整頓の仕方を決めて、ルールに従って置くことが大切です。

### 3 黒板周りをすっきりさせる。

最も注意を引く黒板周りに余計な物があると、授業中に注意を逸らす心配があります。余分な情報を取り除き、「今大切な情報」だけを残す工夫を心掛けましょ。

### 4 掲示物は4点留めにする。

クラス内に掲示されたプリントが、授業中に風でバタバタと音を立てたり、吹っ飛んでしまうと気が散ってしまいます。掲示物には四隅を画鋲等で留めておましょ。

“人より頑張ることなんてとてもできないんですよね。あくまでも、秤(はかり)は自分のなかにある。それで自分なりに秤を使いながら、自分の限界を見ながら、ちょっと超えていくということを繰り返していく。”

～ イチロー ～