



ごめんけど今回も前置きが長いです

茨城県の非常事態宣言をうけて休校の延長が決定されました。2週間の延長ということですが夏休み明けから4週間、夏休み前から数えると2ヶ月間以上登校しない期間が続きます。みんな自粛自粛でストレスを抱えているだろうなあ、登校できたら楽なんだろうけどなあ、休校が続くと不安も増幅されて今以上に辛くなるんだろうなあ。などと考えると、皆さんにどう声をかけたらいいのか、どんな事を伝えたらいいのか、考えがまとまりません。

75回生239人、それぞれ個性がありますし置かれている環境も違うので、全然平気な人もいるだろうし既に心が折れてしまった人もいると想像しています。そう、「想像」しているのです。調査への無回答者への対応、公的には「無視」が基本かもしれませんが、やっぱり「無視」できないですよ。なので「想像」して対応します。「想像」なのでどうしても私の「主観」が入ってしまいますが、勘弁してね。もしかして私が想像している状況にある人は1人もいないのかもしれませんが、それはそれで良いことなので、まあ、良しとします。

なんか、何言ってるかよくわかりませんね。とりあえず、以下に伝えたいことを列記します。そちらが本題です。

状況確認

茨城県では9月から全県一斉に休校となっていますが、全国的にはどのくらいの高校が休校になっているのでしょうか。文部科学省によると9月1日時点で高校を休校すると解答した教育委員会は19.2%。全高校に対しての調査ではなく教育委員会毎の回答なので若干数値はぼやけると思いますが、ほぼ2割が休校している。逆に言うと80%の学校は休校していない。休校になっている我々は少数派です。

さて、これは不利なことなのか、それとも有利なことなのか。

この期間にさぼってしまうと

オンライン学習期間にうまく対応できていない人、朝のSHRをベットの中で参加して、そのまま布団のなかで授業を流している人、そんな人がいるのではないかと想像しています。そんな人に向けて。

この期間を夏休みの延長と考えていると、大げがしますよ。夏休みは全国の平均学習時

間は2～3時間なので2週間（平日10日分）サボっても、30時間程度。少なくは無いけど、まあ取り返しが付きます。この後1日1時間ずつ平均より多く勉強すれば1ヶ月で取り返せますね。でも、9月からの通常の登校日の学習時間は、授業5時間分+家庭学習2時間と考えると、2週間（平日10日分）で70時間の差が付きます。70時間分を取り返すのは人より1時間多く頑張って2ヶ月かかる。これが4週間分サボると140時間分ですから半年かかりますよね。

まあ、これは机上の計算ですから実際はもっと複雑かもしれません。いや、単純に「もう追いつけないから諦めよう」となるのかもしれませんが。既に諦めてしまったかもしれません。

これが一番怖い。サボって学習時間が借金のようになっても時間で回復できますが、諦めたら終わりです。「諦める」のが一番多くの事を失います。「諦める」と受けるダメージは減ったような気がするかもしれませんが、失うものは大きいです。「諦めたらそこで試合終了だよ（安西先生）」という言葉があるとおり、今まで積み上げてきたものも、ここから先のものを（全てとは言いませんが）捨てることになりますから。今までの自分を、これからの自分を否定することになりますから。竜一生としてここまで一緒にやってこれたんだから、自分で「全然追いつかない」と感じていたとしても我々教員から見たらまだまだなんとかなるし、諦める必要はまったくないからね。今は一人で勉強しているけど、また皆で勉強できるようになるからね。

将来、人生を振り返って「あのとき諦めなくて良かった」「あのとき頑張ってた良かった」「あのとき自分を、仲間を信じて良かった」と思えるようになってほしいですね。「松岡修造も「諦めんなよ」と言っていますし。

レジリエンス

この期間をそれなりにうまく対応できている人に向けて。

これからの社会をよりよく生きるために必要な資質・能力として「レジリエンス」が上げられることがあります。

レジリエンスとは元々物理学の言葉で「復元力」「回復力」「弾力」を表していましたが、外力に対して自己を変形させつつ外力が無くなったら元の大きさに戻る力ということから「困難や脅威に直面している状況に対して、『うまく適応できる能力』『うまく適応していく過程』『適応した結果』」を意味する言葉として使われるようになりました。外部からの困難や脅威を柔軟に受け止めて跳ね返す力といったことでしょうか。

この言葉が使われるようになってきた背景には高ストレス社会に心がポッキリと折れてしまう人が増えたからと思われます。

ストレスへの対処法として、ストレスから逃げる（逃避）のではなくストレスを跳ね返す。ガラスのように硬い心だとポッキリと折れてしまうかもしれないので、風を受ける竹のようにしなやかに受け止め弾力で元に戻る。こんな柔軟で弾力のある人間になれるとい

いね、ということ。

私は専門家ではないので詳しいことはわかりませんが、レジリエンスを高めるために必要なこととして次の事が大切なんだそうです。

○自己理解・メタ認知

「なぜ自分がこの状況にいるのか」「本来、自分は何をすべきなのか」を知ること

○挑戦をあきらめない

失敗しても「一步一步着実に成長できる、自分自身が前進している」と感じられること

○楽観的である

「今は駄目でも、いつかきっとできるだろう」と思えること

休校期間はあと2週間続きます。今はまだ大丈夫でも今後心が折れてしまうかもしれません。が、多分大丈夫です。少しくらい失敗しても全然大丈夫。にんげんだもの。「楽観」も大切なことですからね。

反脆弱性

この休校期間に対応できているどころか、普段より充実している人向け。

知ってますか、反脆弱性。てか読めるよね？脆弱性の反対。最近注目されている新しい言葉だそうです。先ほどの「レジリエンス」は個人の資質として用いられることが多いのですが、「反脆弱性」は企業や組織の性質として語られる事が多いようです。これからのVUCA ワールド「不安定で変化が激しく（Volatility）、先が読めず不確実性が高い

（Uncertainty）、かつ複雑で（Complexity）曖昧模糊とした（Ambiguity）世の中」を生き残るのはどんな組織・企業なのか、的な場面でよく使われます。

この「反脆弱性」、脆弱の反対だから「脆弱ではない（頑丈）」ということと勘違いされがちですが「脆弱ではない（頑丈）」は脆弱の否定であって反対ではないですよね。脆弱性を「外部からの刺激に対してマイナスの影響を受ける性質」とすると、脆弱性の否定（非脆弱性）は「マイナスの影響を受けない性質（頑丈）」。先ほどのレジリエンスは「柔軟に受け止めて元の形に回復する（マイナスの影響を受けない）」ということから非脆弱性にあたるかな。

では脆弱性の反対、「反脆弱性」はどういう意味なのか？

「マイナス」の反対は「プラス」。よって反脆弱性は「外部からの刺激に対してプラスの影響を受ける」という性質のことです。

どういうことか。簡単に言ってしまうと「雑草は踏まれることで強くなる」とか「骨折すると、逆に骨が強くなる」って感じ。なんだか既に知ってる当たり前の事ですよね。

これを自分自身に置き換え、外部からの刺激（トラブルや困難）に対して反脆弱性を高めるために大切なことは

- ① トラブルや困難が自分を成長させることを実感として持っていること。

- ・「実感」が大切です。これは意図的に経験することで身につく。
- ② トラブルや困難を排除せずトラブルや困難が発生する環境に進んで身を置くこと。
- ・無意識にトラブルや困難の無い快適な環境を求めてしまいますから。

トラブル・困難が成長を促すことを知っているだけではなく、小さなトラブル・困難を積極的に受け入れたり、あえてトラブル・困難が起こる仕組みをつくる視点も必要ということですね。

9月13日（月）からの予定

9月13日（月）から16日（木）までの4日間は今までと同く Meet でのライブ授業、オンデマンド、課題学習の組み合わせです。詳細は別ファイル「オンライン時間割2.pdf」で確認してください。

17日（金）からは通常登校時の時間割をベースにほぼ全授業ライブ授業にします。オンデマンドが便利でやりやすかったという人もいますが、通常の学校生活に戻りやすくするためです。時間割等の詳細はまた後日の連絡となります。

2年7月模試での大学ランキングを活用しなさい

先日クラスルームに公開しました。よく見ておいてくように。第一志望と同レベル（ちょい上、ちょい下も含む）の大学を知っておきなさい。今は「遠いから行かない」とか思ってるでしょうが、3年になったとき「ここまで頑張ってきた自分の努力を、どの大学にかけるのが正解なのか。本当にこの大学でいいのか?」と自問することになります。あとから慌てないように今のうちに視野を広げておきましょう。

夢ナビライブの締め切りがまた伸びました

なんだかオオカミ少年みたいになってしまいましたが、夢ナビライブの締め切りがまた延長されました。9月12日（日）までです。これが最終締め切りです。信じてください。

75回生 オンライン学習期間に関する調査②

締め切りは本日中（9月10日（金））。いつもくだらない事を聞いているようですが、私としては助けになっております。協力お願いします。質問、相談なども自由にコメントしてください。 <https://forms.gle/CYS2PLuqZpPkCRz87>

来週からも休校・オンライン授業が続きますが、皆で乗り越えましょう！！