



学校だより

子どもの未来をみんなで創る

令和4年 5月号

神奈川県立相模原中央支援学校

4月27日から28日にかけて、高等部知的部門2年生は、今年度最初の宿泊学習を行いました。宿泊地は「ふじの体験の森やませみ」、19時頃に様子を見に何うと生徒たちの司会進行によるキャンプファイヤーの真っ最中、歌やゲームで盛り上がっていました。

その後は、クラス順に入浴、案内があるまで部屋で思い思いに過ごして待つことができました。入浴後は食堂に移動して夜食、距離を開けて皆同じ向きになるように座り、誰もいないのかと思うほど静かに食事することが自然にできていることに感心しました。

思い返すと、この学年は、昨年度本校で初めて実施された防災宿泊に参加した生徒たちです。新型コロナウイルス感染症の影響で当初の予定から延期して、11月の実施となりました。けれども、皆で非常食を食べ、夜間歩行を体験し、協力しあいながら組み立てた段ボールベッドで眠ったあの時の体験があったからこそ、今回落ち着いて過ごすことができる自信にもつながっているのだと思います。

いまだに終息が見えない日々は続いています。状況に合わせ、対策を講じながら、日常の学習をはじめ、水泳や宿泊学習等、子どもたちの多くの体験の機会を確保していけるようにしていきたいと考えていますので、改めて御理解御協力のほどよろしくお願い致します。

副校長 窪田

「笑い」の効果！

新年度が始まり早1か月。新しい学校・先生・仲間たちに少しずつ慣れてきたところでしょうか。この時期、私が特に気にしているのが子どもたちの表情です。緊張していた表情から笑顔がこぼれるようになるとほっとします。4月当初に比べて新しい担任の先生と廊下を歩く子供の表情も和らいできたなと感じます。

ところで、「笑い」にはさまざまな効果があるそうです。リラックス効果をもたらす自律神経のバランスを整えたり、免疫細胞が活性化され免疫力をアップさせたり、脳が活性化され記憶力がよくなったり・・・笑うことは心身ともに健康に過ごすためにはとても大切なことですね。ある俳優さんがポジティブ思考の秘訣を聞かれた際に、「しんどい時こそ笑うようにしている。そうすると脳は笑っていると誤解して良い状態になる」という話をしているのを聞いて、なるほどと思いました。笑うことはどんどん落ち込む気持ちにストップをかける効果もあるようです。落ち込んだ時には、あえて「お笑い」を観て笑うことも気持ちのリセットにつながるようです。

人は誰しも新しい環境に置かれると緊張感を持ちます。そんな中でも面白いと感じたり、楽しい・うれしいと感じたりすると自然と笑顔になりリラックスにつながります。スタートのこの時期はチャレンジすること、覚えることも沢山あり大変だと思えますが、それと同時に「笑い」（楽しい・うれしい・面白いと感じる場面）が沢山ある学校でありたいと思います。御家庭でも是非、「笑い」を大切に過ごしてみてください。

教務グループ 栗田