

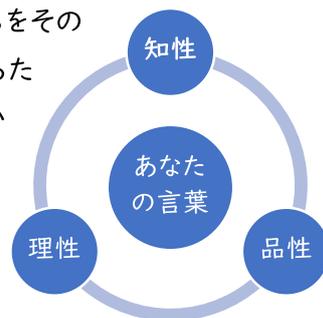
□新教科始まる!～家庭基礎～

今年度から始まった家庭基礎について、担当の鈴木邦子先生にお話を伺いました。

「家庭基礎という教科は、皆さんが人生を歩むにあたって、知っておかなければならない知識と、今から準備すべきことは何かを教えてください。世の中は日々変化しており「成年年齢引き下げによる起こりうる問題」や「少子高齢化等の社会の変化や持続可能な社会をどう生きる」等、来年には成人を迎える皆さんには知っておくべき大事なことが詰まっています。また皆さんが自立できるように、調理実習、衣類の管理など実践的な学習もします。家庭基礎は最新情報が詰まった教科書なので、総合型選抜試験にもよく引用されて作題されています。今、世の中で何が起きているのかを知るために、勉強しましょう。」

□□言は体を成す

コミュニケーションを図る際に、私たちが気をつけるべき3つの側面があります。まずは、何を言うかです。伝える相手や状況にふさわしい内容でなければ、会話は続きませんし、深まりもしません。その人の知性が問われます。逆に何を言わないのかも考えるべき大切な要素です。自分の考えや気持ちをそのまま言葉にするのが素直だとは限りません。伝える相手や状況に応じて整理・判断するための理性の出番です。最後に、どのように伝えるのかも考えてみましょう。どんなに良い内容でも、言い方ひとつで相手に届かず、心を閉ざされてしまうことさえあります。話し方にもマナーが必要なのです。「何を言うかは知性、何を言わないかは理性、どのように言うかは品性」です。この3つに守られた言葉は、相手に対して発せられますが、実は自分を守り、高めるものになります。「行く言葉が美しければ、来る言葉も美しい」という外国のことわざのとおりなのです。



□□□みなさんのリフレッシュ法は何ですか？

一般的に、新たな環境に慣れるには約3ヶ月かかると言われています。新年度の情報の渦から徐々に日常生活や人間関係の不透明さが薄れ、少し先のことを考えられる段階が今です。しかし一安心とはいかず、自分で気付かない疲れや梅雨時期の不調を感じる人がいます。また、部活動内では、先輩の引退後、立場や役割が変わった(変わる)人もいるでしょう。期末考査や模擬試験にも挑まなくてははいけません。意識的に気持ちを切り替え、心身のリフレッシュを図る必要があります。

さて今回、担任の先生方にリフレッシュ法を尋ねてみました。特別すごいことではないですよ。しかし些細なことでも繰り返し行うことで、「これをすれば大丈夫」という安心感が生まれ、次への気力が生まれます。みなさんも勉強や部活動、人間関係でストレスを感じた時、自分だけのちょっとした何かをするだけで気持ちが上向くかもしれません。皆さんのリフレッシュ法も教えてください。

A 先生	休日に本を読みまくる	E 先生	運動
B 先生	買い食い	F 先生	寝る・ガーデニング
C 先生	ベーグルづくり	G 先生	旅行とそのための妄想
D 先生	半身浴しながら読書		

