

今こそ自律的な活動能力を身につけよう(4)  
- 東日本大震災下の過ごし方を考える -

開倫塾  
塾長 林 明夫

この文章は新型インフルエンザの発生が予想されたときのものですが、今回の東日本大震災に伴う学校休校時にも参考となると考え、お送りさせていただきます。是非、ご高覧下さい。

- Q 新型インフルエンザで学校がお休みになったら、どうしたらよいですか。
- A (林明夫。以下省略)新型インフルエンザで学校が休校になったり、学校のクラス単位で休みになった場合には、感染防止のため、開倫塾にも来ないようにお願いいたします。
- 開倫塾では、塾生の皆様がお休みになった分だけ後日「補講」をいたしますので御安心下さい。すべての通知は、開倫塾の校舎から電話やメールでさせていただきます。
- Q 新型インフルエンザの患者であると、医者から診断をされた人はどうしたらよいですか。
- A 医師の指示どおりの治療を受けるべきこと、当然です。
- できるだけ安静を守り、病院等に行く以外は外出を避けることです。一日も早く回復するよう、十分身体を休ませ、必要な栄養を摂(と)ることです。
- Q よくわかりました。お医者さんの指示を守り、治療に専念することですね。
- では、自分が新型インフルエンザの患者ではないが、新型インフルエンザで学校はお休み、開倫塾もお休みになった場合は、どうすればよいのですか。
- A 学校の先生の指示や開倫塾の先生の指示をよく守って、休みの間をお過ごし下さい。
- 私は、元気な方は次のような過ごし方をすることをお勧めします。
- (1)朝は、学校があるのと同じ時間に起床し、いつもと同じ時間に朝食を食べる。家の手伝いもする。
- (2)一日の時間割り通りに一人で過ごす。つまり、学校の授業時間になったら、学校の時間割り通り、その科目を一人で勉強する。学校の休み時間の時間には、休み時間をとる。昼食の時間には、昼食を食べる。昼休みには昼休みをとる。
- (3)このようにして、学校に行っているのと同じ時間の過ごし方をする。その時間になったら、学校の時間割り通りの教科を学習する。

Q 学校の時間割り通りに勉強するのはわかりました。では、一体その時間になったら、何を勉強したらよいのですか。

A 学校の教科書や副教材、問題集、その科目の授業で使ったノートを徹底的に勉強することです。  
(1)この際、四月の新学年から今までやったところをもう一回全部やり直す、やり残した問題集をすべて解いてみることも、あやふやなところをゼロにするという意味でとても勉強になります。復習が必要な科目は復習をすることです。遠慮は不要です。  
(2)自信のある科目は、学校の教科書をどんどん予習して下さいね。

Q 開倫塾の勉強は、どうすればよいのですか。

A 夕方から夜になったら、開倫塾に通う日には、その時間には開倫塾のテキストや教材を先程の学校の時間割りと同じように勉強して下さい。四月から今までやったところを全部やり直すのが一番よいと考えます。  
余裕のある科目は、開倫塾のテキストや教材をどんどん予習することも超オススメです。

Q やってはいけないことは何ですか。

A 元気だからといって、フラフラ街に遊びに出かけることです。友達どうしてカラオケに行くなど、もってのほかです。  
メールもあまりやりすぎないこと。コンピュータゲームもあまりやりすぎないこと。テレビもあまり見すぎないこと。マンガばかり読まないことです。夜更かしは絶対禁止です。

Q 最後に一言どうぞ。

A 一番大切なのは、自律的に活動する能力を身に付けることです。このような時にこそ自分自身を律する、自分の行動をコントロールしながら一日を過ごす能力を身に付けましょう。  
ちょっとつらいかもしれませんが、忍耐、我慢する心を持つことをお願いします。  
外から帰ったら、十分な手洗いと十分なうがいを。規則正しい生活をして体調を崩さない努力を。頑張りましょうね。

時間があったら、ふだんなかなかできないことに挑戦しましょう。新聞を一面からスタートし、スミからスミまでなめるように読むこと。読み残した本や読みたいなと思っていた本を最後まで読んでみる。机の上を整理すること。家の手伝いをすること。自分の得意な楽器で教科書に出ている曲を何曲か演奏できるようにすること。デッサンを十分した上で、絵を一枚描いてみる。などなどです。

- 2009年8月17日記 -