

## 台風による休校

「困ったな、台風が直撃しそうだ。」

6日頃から台風の進路が話題になりました。台風18号は次のような特徴を持っていました。(10月7日 午後7時現在)

- ・中心気圧は945ヘクトパスカルという非常に強い勢力
- ・中心付近の最大風速は45メートル
- ・最大瞬間風速は60メートル

7日、学校では台風への対応に追われました。次のような案が考えられました。

- ①平常通り授業をする。
- ②何時間か、遅らせて授業をする。
- ③午前中授業して午後の授業はカットして早めに下校する。
- ④休校にする。

本校だけの判断、というわけにはいきません。近隣の学校、教育委員会とも話し合いました。学校では、子どもたちが帰るとき、明日の対応について「文書によるお知らせ」を持たせたい、と考えました。教頭先生が準備しました。

台風の進路、速度から考えると8日の午前7時頃から風雨が強まり、お昼頃に最接近という予報です。そうすると、進路が大きく逸(そ)れない限り①は考えられません。②と③は現実的ではありません。子どもたちの安全を考えると休校かな。教育委員会と相談しました。教育委員会からは、

○現時点(7日の正午)での休校決定は難しいと思います。午後6時に甲府气象台から本日(7日)の最終予報が出ます。それを元に学校と委員会で話し合い、最終決定しましょう。市内16校の代表として校長会から代表者2名(会長、幹事長)この会議に出席下さい。

という話になりました。

話し合いでは、山梨県内の他の市町村の動向も話題になりました。いち早く休校措置をとったのは笛吹市です。南アルプス市では各学校(旧町村毎)に対応が任され(午後7時現在で)約半数の学校が休校を決めていました。中央市は8日(木)の午前5時30分に判断、昭和町は他の市町村の動向を見て、というような状況でした。県立高校の休校情報も入ってきました。

○午後7時40分、甲斐市内16校、明日(8日)の休校措置が決まりました。

今回の措置が良かったのか、学校も教育委員会も迷うところです。どんな判断をしても、反省すべき点や批判はあるものです。台風の進路という不確実な要素を、その時点で分かっている情報を元に考え決定します。その場合、考える一番大切なことは、児童生徒の安全確保、です。

台風が過ぎ去った今になって考えれば、「学校を休みにしなくても良かったか」という思いはあります。ですがそれは結果論で、あの状況での判断は「休校で良かった」と思います。そしてこんな時、発想を変え、「大きな被害がなくて良かった」と考える心の広さ、柔軟さを持ちたいものです。色々なことを考えさせられた休校措置でした。

(参考資料)「臨時休業」学校教育法施行規則第48条

・非常変災その他急迫の事情があるときは、校長は、臨時に授業を行わないことができる。この場合において、公立小中学校についてはこの旨を教育委員会に報告しなければならない。

## 休息と睡眠と笑顔

こんな経験はありませんか。スキーやスケートを習い始めの頃、初めてスキーやスケートに行った時と比べ、2度目にグレンデやスケートリンクに立った時は比較的楽に滑ることが出来るものです。これはどうしてでしょう。その間は練習をしていないのに、休んでいる間に上手になっているわけです。これを「休息の効用」というのだそうです。個人の運動神経を司る機能が、習ったことを休息の間に自分なりにかみ砕き、体の中にあるこれまでの運動感覚に付け加え自分のものにするのです。

ですから、がむしゃらな練習よりも、休息を適度に入れた計画的な練習の方が、練習効果が大きく(短い時間に上達する)練習者の負担も少なく、けが等の心配も少ないことになります。このことは、実は、頭では分かっているにもかかわらず実際に行うことは難しいことのようにです。一流の競技者(アスリート)でも、試合が近づくと不安から練習過多になることがあるそうです。その結果、けがをしたり、体調を損ねたり、疲れがたまり、本番では持てる力の半分も出せず、不本意な結果に終わってしまうことがあります。

このことは運動だけでなく、学習にも言えるそうです。ものを覚えるには、運動と休息のように「睡眠」が大切な役割を果たしています。学んだことは睡眠中に記憶として脳にとどまるようになります。勿論、ものの覚え方や覚える速度、量には個人差があります。ですが、「学んだことを覚えるには睡眠が必要」ということは多くの実験でも証明されています。ですから、睡眠時間を削っての勉強は労力の割に効果は少ないといわれています。

このように考えると、私たちが何かを身につけるには、相反する要素(練習と休息、学習と睡眠のように)を上手に使いこなすことが大切なことが分かります。勉強をがむしゃらに頑張ることも大切ですが、睡眠も十分にとることが必要です。運動技能の向上に練習は大切ですが、適度な休息も必要なのです。

さて、子どもたちは今、元気に学校生活を送っています。例えば、運動会では少しぐらい辛(つら)いことがあっても、額に汗し、歯をくいしばって頑張りました。では、子どもたちが、このように頑張るためには何が必要なのでしょう。それは「家庭生活の安らぎ」だと思います。学校で頑張るエネルギーは家庭で蓄えられるように思います。家庭が安らぎの場所であることが、疲れた心身を蘇らせ、新たな意欲を湧き上がらせるのです。

では、家庭で安らぎを感じるためには何が大切なのでしょう。それは、おうちの人が見せる「笑顔」ではないでしょうか。笑顔、優しい眼差しはお子さんの心を落ち着かせ、安心させます。そして、心身を十分休めることで、明日の活動のエネルギーが生まれます。

うちの子は甘い顔をすると直ぐにつけ上がる、と渋面(じゅうめん)を作りお子さんと接することで、親の威厳を保ち、子育てを、と考えている方もおいでになるかと思えます。ですが、時には「笑門来福(しょうもんらいふく 笑う門には福来ると同じ意味)」のことばを思い出し、笑顔の効果を試してみたいかですか。おうちの方の笑顔は、お子さんの心を落ち着かせ、思いの外、心身の成長に効果が高いもののようにです。