

山崎中学校だより

令和5 9月号振り返り版

町田市立山崎中学校

校長 栗原 建次

〒195-0074 町田市山崎町1445

TEL 042-793-1021

<http://www.machida-ky.ed.jp/j-yamasaki/>

「Daily Yamasaki」毎日更新中

2学期開始 「プラス受信でチャンスを作る」 「自然災害に備える」

校長 栗原 建次

今日から2学期のスタートです。気持ちを切り替え、1年間で1番長い学期を一人一人が充実して過ごして欲しいと思います。

生徒の皆さんは、1学期の終業式にお話した、夏休みの期間に「やれば成長できる」や戦争、平和、命、SDGs等について「視野を広げ・深めた学び」を体験・体感することができたでしょうか。取り組んだことがあれば、作文などに書き留めて、自身で再確認したり担任の先生や友達に伝えたりして伝え合う喜びも味わって欲しいと思います。

さて、本日は、1番長い学期を充実して過ごしていくために「プラス受信でチャンスを作る」と、今日が防災の日であることを機会に「自然災害に備える」の2つのお話をします。

1つ目の「プラス受信でチャンスを作る」ということについては、長い学期の中では成功もあるでしょうが、失敗したり思い通りに上手くいかなかったりすることもあると思います。そこで、「プラス受信」の発想を生徒の皆さんと共有したいと考えました。

「プラス受信」とは、あらゆる出来事をプラスに受け止める発想です。嫌なことがあっても、受け止め方によっては、プラスに解釈することができると思うのです。例えば、

- ・先生(友人)に怒られた。 → おかげで成長できた。
- ・足を骨折(怪我)してしまった。 → 走れない分、上半身の筋トレがしっかりできる。
- ・クラスでトラブルが起きた。 → クラスで話し合いまとまる(団結)するチャンスだ。
- ・辛いことがあった。 → 自分を成長させるチャンスだ。

多くの出来事は前向きに考えればチャンスとなり、後ろ向きに受け止めればピンチになることが多くあります。「どんなことが起きたか」を問題とせず、「どう受け止めるか」でチャンスとすることができると思うのです。

「プラス受信」には、3つのコツがあるそうです。1点目は「客観的に捉えること」で、すぐに感情的になって行動しないで、時間をおいて考えること。2点目は「好意的に捉えること」で、考えるときに相手の発言や、行動を自分にとってためになることだと考えてみる。最後の3点目は「自身に起きた出来事等を自分の成長する機会として捉えること」で、起きた出来事をチャンスとして考え、ピンチを前向きな発想で楽しむことです。

生徒の皆さんには、思うようにいかないときに「プラス受信でチャンスを作る」を実践し、自身を成長させる充実した2学期にさせるよう願っています。

2つ目は、自然災害が多くなる時期に災害に備えたお話です。

本日、9月1日が防災の日とされたのは、今から100年前に起きた「関東大震災」が由来です。関東大震災は、東京都と神奈川県を中心に1923(大正12)年9月1日、正午の2分前に発生したそうです。

台風の影響で強い風が吹きこんだことも重なり、大規模な延焼火災が発生し、揺れによる倒壊、液状化による地盤沈下、土砂災害。

また、鉄道事故による死者があった他、沿岸部では高さ10m以上の津波も発生し、14万人以上という人的被害をもたらしました。

防災の日は『台風や高潮、津波、地震等の災害について認識を深め、それらの災害について対処する心構えを準備するため』として、制定されたのです。

さて、本日の防災の日に本校でも引き取り訓練を実施します。

震度6強の大規模地震発生や警報級の大雨等のあった場合は、生徒の皆さんの安全を確保するために一時学校で待機します。また、各家庭の皆さんに引き取りに来校いただくようお願いしています。さらに、本校は地震、台風などによる洪水や土砂崩れがある場合、地域の避難所として開設・機能します。

「災害は忘れたころにやってくる(物理学者の寺田寅彦の言葉)」。地震や台風などの自然災害は、その被害の恐ろしさを忘れたときに、再び起こるものだという戒めの言葉です。防災に備え、毎月の避難訓練はもちろん、災害時の一人一人の行動の在り方も考えを深めていきましょう。

下記に、「地震に対する10の備え(消防庁)」を掲載いたします。防災の日を機会に、「自助・共助・公助」、自身の安全は自身が守ることや被災者同士が協力しあい共に助け合うことについて心構えを持つことも大切です。また、各ご家庭でも対策についてお話してください。

地震
に対する
10の備え



身の安全の備え

家具類の転倒・落下・移動
防止対策をしておこう

- けがをしたり、避難に支障がないように家具を配置しておく。
- 家具やテレビ、パソコンなどを固定し、転倒・落下・移動防止措置をしておく。



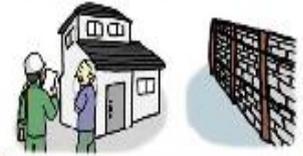
けがの防止対策
をしておこう

- 食器棚や窓ガラスなどには、ガラスの飛散防止措置をしておく。
- 停電に備えて懐中電灯をすぐ使える場所に置いておく。
- 散乱物でケガをしないようにスリッパやスニーカーなどを身近に準備しておく。



家屋や塀の強度を
確認しておこう

- 家屋の耐震診断を受け、必要な補強をしておく。
- ブロックやコンクリートなどの塀は、倒れないように補強しておく。



消火の備えを
しておこう

火災の発生に備えて消火器の準備や風呂の水のくみ置き(濡れ防止のため子どもだけで浴室に入れないようにする)をしておく。



火災発生の早期発見と
防止対策をしておこう

- 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を設置しておく。
- 普段使用しない電気器具は、差し込みプラグをコンセントから抜いておく。
- 電気に起因する火災の発生を抑制するため、感震ブレーカー(分電盤型)などの防災機器を設置しておく。



非常用品を
備えておこう

- 非常用品は、置く場所を決めて準備しておく。
- 冬の寒さなど、季節を考慮した用品を備えておく。
- 車載ジャッキやカーラジオなど、身の周りにあるものの活用を考えておく。
- スマートフォンの予備バッテリー(PSEマーク付)など、必要な電源を確保しておく。



家族で
話し合っておこう

- 地震が発生した時の出火防止や初期消火など、家族の役割分担を決めておく。
- 外出中に家族が帰宅困難になったり、離れ離れになった場合の安否確認の方法や集合場所などを決めておく。
- 家族で避難場所や避難経路を確認しておく。
- 台風等の風水害が同時期に発生した場合を想定しておく。
- 普段のつき合いを大切にするなど、隣り近所との協力体制を話し合っておく。



地域の危険性を
把握しておこう

- 自治体の防災マップ等で、自分の住む地域の地域危険度を確認しておく。
- 自宅や学校、職場周辺を実際に歩き、災害時の危険箇所や役立つ施設を把握し、自分用の防災マップを作っておく。



防災知識を
身につけておこう

- 新聞、テレビ、ラジオやインターネットなどから、防災に関する情報を収集し、知識を身につけておく。
- 消防署などが実施する講演会や座談会に参加し、過去の地震の教訓を学んでおく。
- 大きな地震の後に同程度の地震が発生する可能性があることを理解しておく。



防災行動力を
高めておこう

日頃から防災訓練に参加して、身体防護、出火防止、初期消火、救出、応急処置、通報連絡、避難要領などを身に付けておく。

