



英国でペストが猛威をふるった 17 世紀、若きニュートンはロンドンを離れて郷里の村へ避難していた時のことです。「自粛中のニュートンは昼間、農場の納屋にこもった。穴から差し込む陽光は白いのに、壁に映るのが七色なのはなぜだろう。考え抜いた末、光の正体は屈折率の異なる線だと発見する。当時の母は息子の異能に気づかず、農作業の怠け癖を嘆いた」と朝日新聞（5/22）にありました。

さて、上記のようにここは発想を転換し、長い長い自粛生活を少しでも前向きに受け止め、自らの成長の糧としましょう。語学講座でスペイン語をマスターしてしまう。普段読めない本を読む。疑似旅行して世界中を旅するなどなど。他にも例を示しますが、自ら考え、何かを実践してみましょう。

## 1. 家の手伝いをする

皿洗い、洗濯物を干す・たたむ、トイレ・風呂の清掃、料理を手伝う、食事の前にテーブルを拭く、など何でもいいので毎日継続して実行しましょう。できれば、毎日の生活の中で必要なことを受け持ち実行してください。それは家族の一員として、「私がいるから家族みんなの生活が成り立っている」という実感を持つことができるからです。また家の手伝いをすることは、家事＝「生活していくために必要な作業」を学ぶ上でとても有効です。将来自立する時に、家事についての知識や経験が何もないと自立して生活していくことはできませんね。この自粛生活を、家事を学ぶ絶好の機会としてください。

## 2. 植物を育てる

植物を育てるには絶好の季節です。野菜や実のなる植物であれば収穫し食卓に乗せいただくことをゴールとします。庭先やベランダなどでプランターに種を植え栽培します。毎日水をやり、芽は大事に育て、雑草は抜き、虫はついていないか、病気になっていないかなど手間ひまかける必要があります。その分、植物が芽を出し、毎日成長する姿に接することはとても面白いことです。

## 3. 体を鍛える

部屋で出来るトレーニングを考えて、毎日体を鍛えましょう。毎日腕立て伏せ 100 回、ヒンズースクワット 300 回を続けることが出来たら、学校が始まる頃には体つきが明らかに違ってくるでしょう。特に筋肉が発達する時期である中学生にはお勧めです。体を鍛えることは、免疫力も高まると聞いています。新型コロナウイルスに負けない体をつくりましょう。

5月28日に校舎内外を点検して回りました。修繕工事が中断したままになっていたり、校庭の側溝からは蓋の上まで雑草が顔を出していたり。人気ない校庭は昨年度の活気ある姿とはまるで違っていました。子どもたちのいない学校は本当に寂しい限りです。子どもたちが早く戻って来てほしいと切に思いました。