



中央ウェイ

11月号

「人は、1か月に5時間も探し物をしている？」

主幹教諭 本諏訪 美幸

中央ろう学校に着任し3年目となりました。養護教諭の本諏訪です。普段は、保健室から生徒のみなさんの健康を陰ながら支え、楽しく元気に学校生活を送る事を願っています。

保健室というと4月の健康診断で始まり、日々の怪我の対応をしつつも…毎日、何の仕事をしているのだろう？と思われる事も多いと思います。養護教諭の仕事は教科指導などは行わない事から、学校の中でも他の先生方とはまた違う立場の存在かもしれません。

今年度の中央ろう学校の保健室は、3人体制です。保健室内では日々、健康課題や保健室の運営など色々な事を話しています。特に、生徒のみなさんの身近な話題から、生涯の自分の健康について興味を持ち、心と身体について考えてもらうにはどうしたら良いかを話し、季節の合わせた掲示物を作成したり、ほけんだよりを書いたりしています。

また、自分たちの専門性も高められる様に、日頃から様々な研修会に参加しています。そんな研修の1つに「保健室改造計画～子供と向き合う時間を増やすための整理術」という整理収納アドバイザーの方から研修を受ける機会がありました。その中で、日本人は平均で1日10分の探し物をしている。というお話がありました。その10分間を1か月に換算すると、実に「1か月に5時間も探し物の時間に当てている」という事になります。

この1か月の探し物の時間である5時間分を、他の時間に当てられれば長い人生の中では、他の多くの事に時間を使える事になります。日常のちょっとした気づきで整理や収納を見直し、使いやすく事も必要ですし、すっきりした空間を作り出す事で、効率的に時間を過ごせる様になる。

効率的な時間を使っていく事は、人々との信頼関係にも結び付いていくそうです。

保健室ではいつ来ても、「居心地良く、何かの時にはまた来たくなる。来たら、少しでも元気になれる。」そんな保健室を目指しています。

1日10分を何に使うか。人の時間は1日24時間と皆、平等です。時間は大切に、そして有意義に過ごせる様に心がけたいですね。

今月は、中央ろう学校の大イベント「三つ葉祭」です。生活リズムを整え体調には気を付けて、毎日楽しい学校生活を過ごしてください。

