



The Comet

The Newsletter of K. International School Tokyo

Volume 23 | Issue 4 | June 2020



今号では・・・

- ▶03...Wall of Honor 2019-20
- ▶04...PYPニュース
- ▶04...Parenting Tips
- ▶05...幼児教育ニュース
- ▶06...エレメンタリーELS
- ▶07...KIPSニュース
- ▶09...科学部門ニュース
- ▶11...責任ある意思決定
- ▶12...KISTソーシャルメディアアカウント
- ▶14...セカンダリーSRC
- ▶15...保健便り
- ▶16...大学ガイ

「あたたかな笑顔こそ世界に
優しさを伝える普遍的な言葉
です。」
—William Arthur Ward

学校長より



テクノロジーへの公正なアクセス

COVID-19の感染状況が拡大しつつあった今年の1月、2月に学校が休校になる可能性について検討を始めました。休校となった場合に備え、KISTでは生徒が学習を継続できるよう、Distance Learning Plan(遠隔・通信学習プラン)を計画しました。お知らせをした当初、休校は2週間程度と考えていました。当時、状況は不確定ながらも、3月16日には学校を再開できると楽天的に考えていました。それでも、チームとして、既にある技術を用いて遠隔・通信学習を提供する準備を行いました。



国際連合教育科学文化機関(UNESCO)によると、世界中で12億人の学生がCOVID-19による学校や大学の休校による影響を受けたということです。学校として、KISTが意味のある遠隔学習を提供できるだけのテクノロジーと機材を有していたことを幸運に思っています。



“Never before have we witnessed educational disruption at this scale.”

—UNESCO Director-General Audrey Azoulay

International Society for Technology in Education (ISTE)は教育と学習、そして教育問題を解決するためにテクノロジーの力が有効であると信じる教育者のための世界的なコミュニティです。世界中の何千もの学校の休校は教育者にとっても厳しい状況です。「公正な」アクセスにはISTEが定める学習におけるテクノロジーの効果的に使用のための必須条件に含まれています。公正なアクセスとは、全ての生徒、教師、スタッフが信頼性のあるテクノロジーやデジタル教材へアクセスできる状態を指します。



KISTではすべての生徒とスタッフがテクノロジーへの安定したアクセスを有していることを幸運に思います。COVID-19の感染が拡大するよりかなり前からKISTではMoodle、PowerSchool Learning、Office 365を導入していました。もちろん学ばなければならないスキルも多くありましたが、少なくとも遠隔・通信学習を実施するための信頼できるプラットフォームはすでに存在していました。ほとんどのご家庭に、子どもたちの学習で使用するPCやタブレット、スマートフォンが存在しています。そしてスタッフはハイスペックPCと、様々なオンライン学習プラットフォームを活用するためのガイダンスが提供されています。

次のページに続く

重要な日程



2020年6月

- 15-17 (S) Student grade level visits
- 15 (K1-G11) Semester 2 reports issued
- 17 Last day of school for students
- 18-Jul 26 Office open

2020年7月

- 1-27 School closed
- 28-Aug 13 Summer review program

2020年8月

- 20 (K1/K2/K3) Parent welcome night
- 24 First day of school for all students
- 24 (K2-G3) After care begins this week
- 25 (G1-G10) Mathematics diagnostic testing
- 25-27 (G12) DP diagnostic exams
- 26 (G1-G5) Parent welcome night
- 28 (G6-G12) Parent welcome night
- 28 (G12) University information night
- 29 SAT@KIST

2020年9月

- 7 (K1) After care begins this week
- 8 (G1-G12) Semester 1 clubs program begins
- 9-11 (G11) Camp (*Tentative)
- 10 (K1-G11) Student health checks



PYP | MYP | DP

前ページの続き

日本、そして世界の学生全てが私とたちのように幸運に恵まれているわけではありません。すべての学校が、このパンデミック下でテクノロジーを用いた学習継続に必要なハードウェアとソフトウェア、人材をまかなえるわけではありません。全てのご家庭が、子どもたちのリモート学習に必要なテクノロジーを用意できるわけではありません。そして、全てのコミュニティが、休校に伴う何百万人もの人が必要とするインターネットサービスを提供できるわけではありません。教育現場の混乱への対応としてUNESCOのGlobal Education Coalitionは世界中でアクセス可能な教材を提供しています。もし、個人、または組織でglobal coalitionのサポートをしたいとお考えでしたら以下ウェブ

サイトから詳細をご覧ください。

 [UNESCO Global Education Coalition](#)

2019-2020学年度が終わろうとしています。皆様が楽しく、心休まる夏休みを過ごされることをお祈りしています。皆様が安全に過ごされ、8月にまた学校でお会いできることを心より願っています！

Kevin Yoshihara
Head of School



エレメンタリースクールニュース

幸福を見つける

「波乱万丈」これは、2019-2020年度を表す1言です。今年だけが楽しい年であったわけではありませんが、特に波乱に満ちていたのは確かです。国連によって説明されているCOVID-19のパンデミックは、「国連の75年間の歴史とは異なり、世界的な健康危機」です。それは単なる健康危機ではなくそれ以上であり、それは人類、経済、社会の危機だと説明しています。

このパンデミックのような脅威に伴うことが多い恐怖、心配、ストレスに屈することは簡単ですが、お互いを見守り、支え合うことで、幸福や健康にプラスの影響を与えることができます。

ソーシャルメディアに出回っているショートストーリーを紹介したいと思います。個人の幸福とグループの幸福の違いを説明しています。この話が本当かどうかではなく、私はそれが共に働くことで誰にでももたらすことができるプラスの効果をよく示していると思います。

教師が風船が入った袋を学校に持ってきて、子供たちに風船をすべて膨らませてから、それぞれに名前を書くように頼みました。教師が風船を持った子供たちを端から端まで混ぜ動かし、彼らはすべての風船をホールに放ちました。次に、教師は子供たちに自分の名前が書かれた風船を見つける為に5分間与えました。

子供たちは必死に風船を探し走り回りましたが、時間がなくなるにつれ、自分の風船を見つける子供は誰もいませんでした。それから教師は彼らに最も近くにある風船を拾い、名前が書かれている人に渡すよう言いました。2分もかからずに、全員が自分の風船を持っていました。

最後に、教師はこう言いました。「風船は幸せのようなものです。誰も自分だけのものを探して見つけることができません。その代わりに、みんながお互いのことを気にかけてあげれば、早く自分のものを見つけるでしょう。」



ロバート・ルイス・スティーブンスンがかつて言ったように、「あなたが刈り取る収穫によって日々を判断するのではなく、あなたが植える種によって判断してください」。他人に幸福の種を植えることは、ひいては自分自身の幸せをもたらすでしょう。

夏休みに入ると、生徒とその家族全員が家族とコミュニティ全体に幸せを広め続けて下さい。彼らが言うように、それは「私」だけではなく、「私たち」の幸せについてです。

素敵な夏をお過ごしください。8月に皆さんをお迎えすることを楽しみにしています！

Kevin Yoshihara
Elementary School Principal



感謝と希望

過去数か月の出来事を考えると、2020年は、私たちは日常生活での多くの課題で満たされています。政治的激動、気候変動、COVID-19のパンデミックの問題により、私たちの生活を振り返ることを余儀なくされています。世界中で今までのような通常の生活の流れに任されていたとしたら、想像もし得なかったところで答えを探さなければなりません。コロナウイルスのために2月下旬から通常プログラムを変更し、KISTコミュニティとの共同作業で見つきたいいくつかの驚くべきことを少し考えてみたいと思います。

教師、保護者、生徒、スタッフ、管理者は、逆転した環境で学習することを理解するうえで、いくつかの大幅な変更を行いました。教師は新しいテクノロジーを習得し、生活のルーティーンを一気にスキップすることなく有意義なレッスンを生徒に提供しました。受け入れ側、保護者はこれら新しいスキルを学び、子供たちがカリキュラムにアクセスして、アシスタントとしてその課題をこなす手助けをしました。生徒は、教師、クラスメート、または必要なリソースを簡単に手に入れられない為、自分たちの行動を促し、自分の学習の責任を学びました。管理者もまた、遠く離れたコミュニティと連携し、サポート、刺激、共感しながら新しい方法を学びました。ロックダウンや広がる不確実性の影響を受けない人は誰もいませんでした。私たち全員が距離間や調整を強いられたこのような状況の下で反論するものは誰もいないでしょう。

徐々に自由に行動でき、私たちのコミュニティが再開するにつれ、私は人と人との関わりのなかで感じる優しさに感動してきました。孤立した期間があるため、私たちは皆、かつて当たり前と思っていた親密さや近さを通じて、お互いの生活に再び触れられる元の環境に戻りたいと願っていることでしょう。世界中の皆がコミュニティの中で、全ての人が大切であること、より穏やかに理解し、現実を受け入れることを願っています。

私は皆さんに感謝の意を表したいと思います。私たちはこの世界で起こった出来事を見つめ直し、共にコミュニティの一員として将来に生かせると信じ願います。私たちにはその力があります。

また、安心して元通りに暮らせる日常が戻り、皆さんにお会いできるのを楽しみにしています。皆さんの笑顔とエネルギーが、私たちすべてを変えるきっかけとなることでしょう。

Clay M. Bradley
Elementary School Vice Principal



Wall of Honor 2019–20

学期ごとにG6–8でIB学習者像を体現し、クラスの模範となった生徒を表彰します。今年の2学期はいつもと状況が大きく異なったため、多くの生徒が受賞者の選出の際に、この困難な状況下で同級生がどのように対応したかを基準にしたようです。

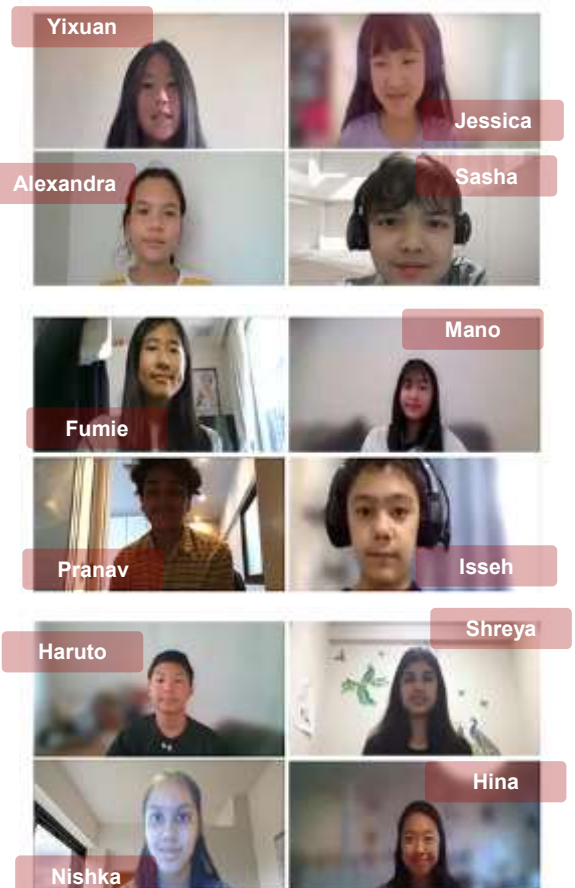
今回、選出された生徒の共通点は、このような困難な状況下であっても友人を気遣い、オンラインプラットフォームを通して交流を図り、忍耐力を示したということです。

2019–20年度のSemester 2のWall of Honorに選出された皆さん、おめでとう！

Anna Holdaway
Student Care
Coordinator (G6–
G8)



G6A	Yixuan	<i>Communicator</i>
G6A	Alexandra	<i>Principled</i>
G6B	Eri (Jessica)	<i>Reflective</i>
G6B	Sasha	<i>Caring</i>
G7A	Wenhui (Fumie)	<i>Knowledgeable</i>
G7A	Pranav	<i>Principled</i>
G7B	Mano	<i>Balanced</i>
G7B	Isseh	<i>Caring</i>
G8A	Haruto	<i>Thinker</i>
G8A	Nishka	<i>Principled</i>
G8B	Shreya	<i>Caring</i>
G8B	Hina	<i>Communicator</i>



PYPニュース

教室外での教育

まず最初に、今年の遠隔教育計画に携わった皆さん、教師から管理チームやその他の学校職員、生徒、そしてもちろん、すべての保護者や介助された方々に本当に「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えたいです。私たちの生徒が可能な限り最高の教育を受けられるようにするために、大勢が集結しました。学校が最初の2週間閉鎖したとき、2か月以上顔を見ながら会わずにこの文章を書くとは思ってもいませんでした。本当に奇妙な時代ですが、皆さんが元気で、家族がどこに居ようが安全で健全であることを心から願っています。

夏休みが近づいており、ようやくこれらのラップトップを閉じて、iPadの電源を切り、十分な休息を楽しむことができます。ただし、学習を止める必要はありません。教育はどこにでもあるということを知っておくことは重要です。教科書や教育用ビデオ、教育用ゲームだけでなく、どこにいても学ぶ機会があります。友人や家族と一緒に外に出て、自分の周囲に心を向けたり、部屋にこもるのではなく家族と一緒に屋内で何かをしたりしましょう。

ここでは、夏の間学習を続ける方法をいくつか紹介します。

- スポーツに参加することで、チームワークとリーダーシップのスキルが向上します。
- 公園や森の中を散歩することで、自然に対する深い感謝の気持ちが育ちます。



- バーチャルミュージアムツアーに参加したり、他の惑星に行けたりする携帯電話やタブレット用の教育用アプリがあります。
- お互いに読むことで流暢さが向上するだけでなく、多くを学ぶこともできます。また、就寝前にゆっくり落ち着くことができます。
- 外で遊ぶことの重要性を忘れないでください。新鮮な空気と運動をしてください。
- 祖父母を訪ねたり、電話で話したり…手紙を書いてもいいでしょう。彼らの生活について質問してみてください。聞いてみると、面白いことがたくさんあります。

COVID-19のパンデミックは多くの課題と困難をもたらしましたが、近々何とか正常に戻ることを願っています。互いに面倒を見てください。できるだけ早く皆様に会えることを楽しみにしています。



Oliver Sullivan
PYP Coordinator

役に立つウェブサイトへの多くのリンクを含む上記の記事の詳細については、次のウェブサイトを参照してください。

<https://www.mykidstime.com/school/interesting-ways-to-educate-children-outside-of-the-classroom/>

子供の精神的健康の子育てヒント

SF映画、本や漫画はずっと人類の未来を予測しようとして、私たちの多くはこれら空想に触発、刺激されてきました。多くのアイデアが最初に考案された時はまるで夢のように聞こえたかもしれませんが、過去数十年にわたって科学者やエンジニア達が信じられないほどの革新を遂げ、そのいくつかは今や現実のものとなっています。

このような未来的なファンタジーの1つは、突然数ヶ月前に世界中の主流の学校の学生がオンライン授業を受け始めた時に実現しました。世界経済フォーラムの記事によると、186カ国の12億人を超える子供たちがCOVID-19による学校閉鎖の影響を受けた結果、教育はデジタル教育に移行しています。また、3月上旬に安倍総理大臣から学校閉鎖を要請された後、KISTを含む日本の多くの国際スクールも遠隔学習プログラムを開始しています。

このパンデミックの危機的な状況下で私たちのライフスタイルは変化した為、子供は様々な社会的、感情的、精神的な問題に直面しているかもしれません。子供たちがストレス下にあるとき、頭痛、腹痛、不眠、落ち着きのなさ、食欲不振、一人になりたい、そしてわがままになるなどのいくつかの身体的および行動的兆候が見られるかもしれません。健康的な精神成長のためには、子供たちが自分の気分や感情を理解し、豊富な情報から必要なリソースを選び、精神健康に適した意思決定を行う事が重要です。それにもか

かわらず、テクノロジーは教育ニーズの一部を置き換えることができるかもしれませんが、これらのスキルはコンピュータによって教えることはできません。

したがって、年齢に応じて適切な言葉を使って、現在の状況を対面で子供に説明することが重要です。パンデミックを引き起こしている目に見えないウィルスは誰のせいでもないことを説明することも必要です。テレビやソーシャルネットワークワーキングサイトへのアクセスを制限し、子供が噂や嘘に惑わされたり困惑したりしないようにすることを検討されているかもしれません。彼らの日常生活を維持することも重要です。子供と話し合い、ルールを決め、勉強と休憩の定期的な時間を作り、運動の時間を設定します。また、定期的に話し合いを持ち子供の心配や悩みを聞く機会を与えてください。

詳細については、以下をご覧ください。

<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips> (英語)

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html> (日本語)

Kana Furnival
Elementary Student Care Coordinator



幼児教育ニュース



ECEの皆様、こんにちは。皆様、お元気に各ご家庭で過ごされていることと思います。私たちが 遠隔授業を始めてからすでに三か月以上経とうとしております。私は学校より徒歩圏に住んでいますので、毎日の日課を崩さないためにも、毎日学校へ来ておりましたが、残念ながら、子ども達のない学校は全く異なったものでした。そして、普段、教室で子ども達に指導するのは異なり、遠隔教育を子ども達に提供することは、私達、幼児教育者にとっては想像をはるかに超えて大変なものでした。というのも、私は幼児は私達教育者やそしてお友達との関わり合いを通して学ぶものだと思っているからです。

また、各ご家庭の皆様にとりましても、遠隔授業を通して幼い子ども達の学びを補助して頂くことは本当に大変であったことと思われまます。皆様のご協力、皆様が私達のアシスタント教員となって、今回のこの長きにわたる遠隔教育をサポートくださると事、本当に皆様のご協力に感謝いたします。学校では各行事やまたお手紙などを通して皆様を招待したり、クラスの様子をお知らせしたりしていますが、この遠隔授業を通して、皆様、子ども達がどのように学校で過ごし、そして学んでいるのかをよりよく理解して頂けたので

はないかと思ひます。例え、子ども達が学校にしようと、ご家庭にしようと子ども達にとって、一番の先生はやはり保護者の方には他なりません。このような中にありましても、やはり、皆様のご協力が私たちの最大の力になりました。各クラスの遠隔教育での様子や作品をご覧ください。

今後もまだまだ、不安はつきませんが、いよいよ夏休みに入ります。遠隔授業のサポートもなくなり、今までよりは子ども達と自由に過ごす時間ができるのではないかと思ひます、どうぞ楽しいお時間をお過ごしください。

こちらに日本の伝統的な遊具で今では世界で大人気のけん玉のご紹介をします、私の大好きなグループがけん玉ショーをしておりますが、皆さんもよかったらどうぞお試しください。K1Bクラスでもほんの少しチャレンジしてみました。

この夏が終わり、また、皆さんを学校にお迎えできることを今から楽しみにしております。

Eri Ozawa
Early Childhood Coordinator (K1-K3)/
K1B Teacher



K1A

数学のパンケーキを作る



家のユニットでゲルを作る



K1B

家のユニットのための家を作る



特別な帽子



K2A

拡張パターン



Padletを使って生き物に関する知識とアイデアを共有



K2B

土壌と非土壌の生き物についての実験



遠隔学習による朝のライブセッション



K3A

お肉トレーを使った五右衛門風呂の版画



紙と粘土で作ったわらぶきの靴

K3B



金曜日ライブ中に手作りの「地球」の本を読む



けん玉を披露するMs Eri



有名なけん玉グループ

エレメンタリーELS

遠隔学習での英語サポート

IT部門のおかげで(学校の閉鎖中のすべてにおいて)、K3からG5までの英語サポートスタッフは、KIST遠隔学習プログラムの一環として、マンツーマンと小グループの言語サポートを継続することができました。スピーキングやライティングスキルに重点を置き、Teamsで週に2回、生徒とライブレッスンをを行っています。

K3とG1

K3とG1英語サポートスタッフは、語彙力の向上とスピーキングスキルをサポートするレッスンをしています。スピーキング活動には以下が含まれます。

- ハングマン、記憶ゲームのようなゲームと間違い探し
- クラフト、絵、物語に基づくディスカッション
- show and tellなどのプレゼンテーション活動

これらのスピーキングレッスンは、PowerSchool Learningを通して通常教室で行ってきた学習を共有する機会であり、ELSスタッフは、メインレッスンの理解を深めるために生徒を支援する機会でもありません。

低学年の生徒のオンラインレッスンについてのコメントを紹介します。

“ I like chatting and it's relaxing.”
Sion (G1A)

“ I like it because it's fun and I can do it from home without going to school.”
Reika (G1A)

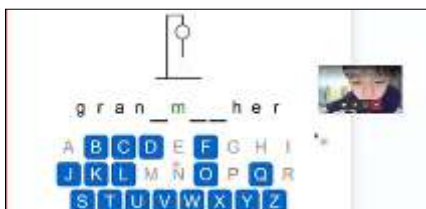
“ I like playing games with you like I Spy and What Is It?”
Mingzhe (G1B)



You Yu (K3A) は、オンラインスピーキングレッスンの1つで、Ms Wangと推測ゲームをしています。



Yaojia (K3A) は、オンラインスピーキングレッスンの1つで、彼女がMs Wangと一緒に描いた絵を説明しています。



Masayuki (K3B) は、Ms Joannaとのオンラインレッスンで双方向型ゲームをしています。



これはもう一つのG5ライティングレッスンで、Alvin (G5B) が、アクティビティを実行し文型について学んだことの振り返りを示しています。

G2-G5

G2~G5では、ライティングスキルに重点が置かれています。ELSのスタッフは、数多くのライティング特性を持つ生徒を支援してきました。例えば優れたナラティブを作成するために必要なアイデアと文章編成スキル、文の流暢さ(様々な種類の文パターンの使用方法)、単語の選択(生徒のアイデアを表現するために、より正確で興味深い語彙を見つける方法)などです。以下のようなアクティビティを行っています。

- トピックに関する短い段落を書く
- ストーリーの構成を(山のかたち)作り、それを使ってストーリーを書く
- 日記を書く
- 手紙を書く
- 比喩的な言語の使い方を深く学ぶ

マンツーマンのフォローアップレッスンは、生徒が最初のドラフトを修正し、そのプロセスを通じてライティングスキルについて学んだことを振り返るのを支援する鍵となりました。

Kokona (G5A) からの引用:

“ ...I learned that you should use different kinds of transition language instead of 'firstly'. It makes the writing more interesting to use different types of transition language. [My next step is to] practice writing sentences with transition words that I haven't used before.”

IT部門の皆さん、これらすべてを可能にしてくれてありがとう!

Rachel Parkinson
ELS Coordinator (Elementary)/
G5 ELS Instructor



これは、G5のオンラインのライティングレッスンから、Yuma (G5B) が「組織」のライティング特性について彼の最初の段落のドラフトを評価するために使用したルーブリックを示しています。次に、彼は2回目のドラフトを書き、レッスンの最後にもう一度その段落を評価して、改善点を確認しました。

KIPSニュース



From the P1 classroom...

今月は、新型コロナウイルスの流行で、自宅でP1の家族と教師が互いに協力し、どのようにサポートしてきたかについてお話ししたいと思います。

保育を必要とする家族をサポートするため、KIPSは4月の第2週まで少数の子供たちを受け入れてきましたが、政府により4月13日から江東区のすべての保育園に閉鎖要請がありました。その週から、P1教師たちは家族をサポートするために資料を用意し、毎週、いつものモーニングサークルのルーチンと自宅で家族が参加できる2つの活動を含むビデオを送り始めました。いくつかの例をあげると、歌やダンス、物語、アートや工作などです。さらに、子どもたちが園教育とのつながりを保つために、両親や兄弟が活動に参加しKIPSファミリーが1つにまとまる機会を得ました。私たちは、KIPSのいつものルーチンで使っている曲に、子どもたちが積極的に反応しているというフィードバックを受け取ってうれしく思いました。ある保護者は、子どもがダンスビデオを注意深く見て正しい動きをしていると話してくれたり、別の保護者は子どもが一日中歌を歌い続けていると教えてくれました。

上記の活動に加えて、毎週各家族にビデオ電話をしました。子どもたちが私たちに話しかける時、微笑んだり、少しお道化たりする様子を見ることを楽しんでます。また、トイレトレーニングの様子から英語の語彙の使用の増加まで、家庭での子どもたちの進歩について両親から聞くのも素晴らしいことです。この困難な時期に保護者と共に時間を共有できる事をとてもうれしく思っています。



今年度は予定とは違ったかたちで終了しましたが、KIPSコミュニティの全員が安全で、子どもたちが家族と一緒に自宅で微笑んでいることにホッとしています。😊

Ma. Cielito Bautista
P1 Teacher

From the P2 classroom...

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、保護者の皆様には、ご家庭での手洗い・消毒、不要不急の外出の自粛、また登園時の検温などにご協力頂き、ありがとうございました。4/13(月)からの休園措置にもご理解とご協力を頂き、感謝いたしております。休園前、子ども達は、KIPSにて、手洗い・消毒に意欲的に取り組んでいました。また、園の対策と致しましても、子ども達の席の間隔をなるべく広くとり、施設内や玩具等の消毒などに、細心の注意を払って取り組んでおりました。休園措置が解除された際には、また子ども達と一緒に、健康に楽しく生活できる事を心待ちにしております。

さて、このような状況におきましても、子ども達は元気に前向きに成長を見せてくれています。Term 5では、全身を使って、動物の動きや鳴き声を学びました。保護者の方にもご協力いただき、オーストラリアの変った動物についても楽しく学びました。Term 6では、絵本の中に登場する動物の真似っこをしたり、歌や踊り、ボディーペインティングなどの活動を通し、ダイナミックにbody partsについて学びました。(KIPS初めての試み、ディスタンス・ラーニングへのご協力もありがとうございました。毎週の電話訪問では、保護者の皆様からの、あたたかいお言葉、とても嬉しかったです。)

そして、いよいよ別れの季節がやってきます。スクールイヤーが始まった頃は、まだ小さかった子ども達も、今では身体的にも精神的にも大きな成長を見せてくれました。自分の事を自分で出来るようにと頑張っていた子ども達が、今では周りのお友達や大人たちのお手伝いをするまでに成長しています。本当に頼もしい姿を見せてくれるようになりました。私たちは、毎日会っていた子ども達に会えなくなるのはとても寂しいですが、Kinderでも楽しく元気に学びや社会を広げていって欲しいと、心から願っております。



Nobuko Matsumura
P2 Teacher

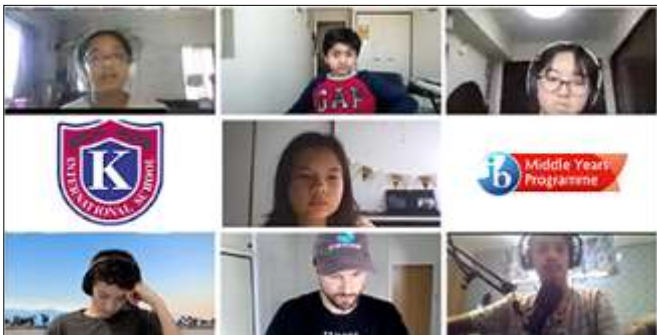


MYPニュース

Distance learningでの授業

新型コロナウイルスの影響による変更は授業に打撃を与えました。この変化に対応するため、教師、生徒、そして家族も生活習慣を大きく変える必要がありました。

学年度が終了を迎える今、私たちはdistance learningについて考えられるいい経験を得ています。振り返ってみて、このような授業の在り方について掘り下げることができます。例えば、この機会を通して、私たちはどのようなことが学べるのか、です。



Microsoft Teamsは、オンライン授業を可能にしました。

Global contextsは私たちの理解を形作る物である

'Global context'はMYP学習の中心となるものです。これら世界を見るための6つの視点は個々の授業よりも大きな視点で物事をとらえます。MYPでは、生徒達に個々の授業の枠組みを超えた関連付けを促します。私たちは、distance learningを通して、複雑に影響しあっている世界に生きていることを再確認しました。その複雑さを理解することによって、物事を深く知ることができるのです。

Key conceptsを知ることによって、変化がなぜ起こるのかが理解できる

MYPの授業では、生徒達が将来使えるスキルを育てようとしています。生徒や教師は、コミュニケーション、考え方、リサーチ等幅広いスキルの向上を目指しています。様々なメディアや、オンラインで、人と協力するスキルが、今回のdistance learningで最も必要なスキルでした。生徒や教師は、難しい状況の中コミュニケーション

生徒と先生は新しい情報の共有方法を見つけました。

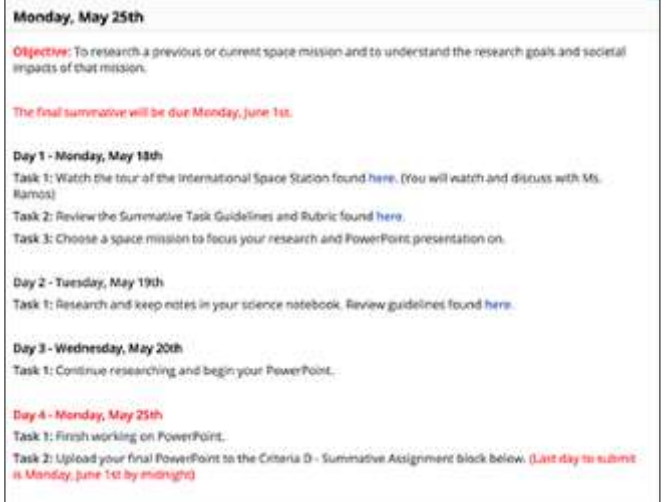


6年生たちはdistance learningにうまく対応する方法を考えました。

ンを取らないといけな状況に置かれました。その中で、新しく、便利な情報の共有方法を常に模索してきました。

チャレンジするために必要な学習スキル

MYPの授業では、生徒達が将来使えるスキルを育てようとしています。生徒や教師は、コミュニケーション、考え方、リサーチ等幅広いスキルの向上を目指しています。様々なメディアや、オンラインで、人と協力するスキルが、今回のdistance learningで最も必要なスキルでした。生徒や教師は、難しい状況の中コミュニケーションを取らないといけな状況に置かれました。その中で、新しく、便利な情報の共有方法を常に模索してきました。



Distance learningの中心にはPowerSchool Learningがありました。

生徒達は柔軟性と持続力を発揮できたことを誇りに思うべきです。誰も変化を好まないものですが、この危機に及んでKISTの生徒達は学習への執念を見せました。

Robert White
MYP Coordinator



This article was translated by Shiori (G12B).
この記事は G12B Shioriが翻訳しました。

科学部門ニュース

今年の夏は科学も予定に入れてください

ずっと家にこもりきりになるであろう退屈な夏休みの予想にうんざりしているなら、心配はいりません！ デジタル環境で生徒が楽しく生涯学習に取り組めるよう、科学チームは各教科で最も楽しく、良くできた教材を選択するため、オンラインミーティングを行いました。皆さんがこれら素晴らしい科学のオンライン教材で新しい事を学ぶ楽しさを味わうことができることを望んでいます。



MYP科学履修生向け

遠隔・通信学習での地球と宇宙の単元を楽しんでくれたと思います。地球宇宙科学は未来の可能性を考える学問です。もしかしら、これが将来もっと遠くへの旅につながるかもしれません。自分を取り巻く世界の謎を解き明かすため、もしくは宇宙科学についてもっと知るためであっても役に立つウェブサイトがあなたの夏を楽しいものにしてくれるかもしれません！

1. バーチャル修学旅行: これは世界、そしてもっと遠くまであなたを連れて行ってくれるサイトです！
https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTbUBsKt4U5tR-eXC8b2bogrvirVIEBI8OJlesNPw6b7BRScYRuyXIaSAVicl_q52BI4SarK4_HVQCw/pub
2. 国際宇宙ステーションで何が起きているのか考えたことはありますか？ NASAウェブサイトでは宇宙飛行士があなたを案内してくれます。
https://www.nasa.gov/mission_pages/station/main/suni_iss_tour.html
3. Novaには多くの情報やビデオが溢れています。あなたが興味を持つものが必ずあります！
<https://www.pbs.org/wgbh/nova/>



Ms. Ramos
Science Teacher

IGCSEとDP Biology履修生向け

以下リンクは遠隔・通信学習期間中に役に立ったものです。休み中も更に楽しんでください！

1. このリンクでは様々な相互作用性のある3Dモデルが見つかります。
<https://www.biozone.com.au/weblink/au11-3dmodels/?playlist=ha>
2. Pearsonでは多くのインタラクティブMYP、IGCSE実験シミュレーションサイトが用意されています。
http://www.phschool.com/science/biology_place/labbench/index.html
3. DPレベル以上向けのステップ・バイ・ステップの上級インタラクティブバーチャル実験サイトもあります。
http://www.classzone.com/cz/books/bio_12_fl/resources/htmls/virtual_labs/virtualLabs.html

そして、おまけに、生物の基礎サイトです！
http://www.kscience.co.uk/animations/anim_1.htm



Mr. Dayaram
Biology Teacher

IGCSE物理履修生向け

物理のデジタルクラスでは、皆さんが夏休み中に天体物理学を楽しみながら探求できる多くの学習スペースを用意しています。以下はお勧めトップ3のサイトです。

1. Nasaのウェブサイトは何万光年もの距離をあなたとスクリーン上で身近に共有するための多くの豊かな教材を取りそろえています。この素晴らしい世界に飛び込んでみてください。
<https://www.nasa.gov>
2. 天文学好きのためのYouTubeコース: それぞれ12分程度のビデオが47本。この無料シリーズでは宇宙についての皆さんの質問に全て答えてくれます。わくわくする情報の超新星です。
<https://youtu.be/0rHUDWjR5gq>
3. Mr. Neil deGrasse TysonがSTARTALK podcastで科学とポップカルチャーとの融合した世界へと皆さんを誘います。この誘惑にはあらがえません。
<https://www.startalkradio.net>



Mr. Cely
Physics Teacher

科学履修生向け

今年度が思いがけなく早く終了し、皆さんが校内で多くの実験や実習を行うことが出来なかったのが残念です。自宅で、更に化学を探究できる以下サイトを確認してみてください！

1. このPHETシミュレーター映像は容積、温度、ガス粒子の圧力との関係を理解するのに非常に有効です。
https://phet.colorado.edu/sims/html/gas-properties/latest/gas-properties_en.html
2. 実験時の安全手順は非常に重要ですが、緊急事態宣言により、実際に実験を行うことはできなくなりました。このサイトでは実際に実験室にいなくても実験をシミュレーションできる画像が提供されています。シミュレーターは有料ですが、安全についての情報ページは無料です。
<https://www.labster.com/try/>
3. 簡単に説明されたビデオやチュートリアルを見る以上にDP化学をよりよく理解できる方法はあるでしょうか？ Richard Thornleyの学習サポートビデオ集を是非ご覧ください。
<https://www.youtube.com/user/richthornley/playlists>



Mr. Jamal
Chemistry Teacher

セカンダリーELS



新型コロナウイルス下のELS

2020年は私たちの想像を遥かに超える年になってしまいました。

例え楽天的思考を持っていたとしても、今年を良い一年だったと願み人はほとんどいないでしょう。学校コミュニティとしても、長らく会えない人がいることや、心の拠り所に戻れないなどのことを受け入れざるを得ないことが現実です。

もし、この状況の中に一縷の望みがあるとするれば、それは私たちにとって内省や社会について考える時間を与えてくれたこと、さらに創意工夫を凝らす時間を与えてくれたということです。ゆえに、当校では普段中々できることのない新たな形でオンライン授業を行うことができるようになりました。

ELSではPowerSchool Learningによってアカデミックライティング及び、インテンシブイングリッシュ(IE)のコースを継続しました。また、Microsoft Teamsによるライブ授業を使って生徒のサポートを行いました。勿論、学校のクラスルームで授業を行うことが望ましいですが、バーチャル方式の授業はこのような時期に私たちのカリキュラムと交流を継続する上で貴重だったと思います。

また会える日までしっかり手洗いをし、健康でいてください。

Jade Bonus
Secondary ELS Coordinator



夏休み期間中も英語力を保つ方法

夏休みと言えば、レジャー、ゆったりとした寛ぎ、さらに英語の勉強でしょう。最後の言葉を聞けば、皆さん退屈だと感じるかもしれませんが、でも大切です。夏休みは心も体も休ませるために最適の時間かもしれませんが、それだけでは学校に戻った最初の週に英語を使うことが少し難しくなります。もし夏休みの間に友達や英語の本の力を借りておけば、新学年が始まったときすらすらと英語を難なく使うことができるようになります。

友達と継続的に連絡する

夏休みの間は、現状のソーシャルディスタンスのことを除いてもどうしても学校の友達と疎遠になってしまいます。友達と英語で通話、メール、手紙、独り言、詩、などの方法で連絡を取り合しましょう。連絡を取り合うことにより、英語の能力が落ちるのを防ぐことができます。



興味に合ったもので英語を勉強

何度も私が述べている事ではありますが、興味のあるものの範囲内で、英語を読む、観る、聴くことをお勧めします。自分にとって無関係なものを用いて英語を勉強することになれば、英語を学ぶ意欲を失うだけでなく、非常に辛い気分になりますのでやめましょう。



クロスワードパズル

クロスワードパズルを楽しまない人はあまりいないでしょう。私も最近クロスワードパズルを楽しんでいましたが、同時に、語彙力を上げるためにとても良い物であることに気付きました。類語を学ぶことから、ヒントを頼りに暗号を解読することも含めて、クロスワードパズルは様々な英語を使うために必要な力を鍛えてくれますので、ぜひ夏休みの間にチャレンジしてみてください。様々な難易度のクロスワードパズルの本が売られていますし、アプリもありますのでぜひ試してみてください。



母語の本と英語版の本を読む

母語の本で好きな本はありますか？その本の英語版は出版されていますか？もし出版されているのであれば、同時に両方の本を読んでみましょう。この勉強法をお勧めする理由は、最近私も始めて気に入っているからです。言語というのは単語を一つ一つ翻訳し、全く同じ意味を持った形にすることができません。これは言語が単語で構成されているのではなく、思考、概念、社会的価値観や美的表現など、少々多くなってしまいましたが、このようなことで形成されているからです。しかし、本がどのような形で翻訳されているかを考察することによって、言語を媒体でなく文化として捉えることができるようになります。騙されたと思って試してみてください。英語による独創的な考えが浮かぶでしょう。



責任ある意思決定



© Cartoonist Group

皆さんが重要な決定や、他の人に影響を与える決定を上の4コマ漫画のお爺さんのような方法で行わないことを切に願っています！これまでの1年間、KISTでは自身や他者が関わる社会的、情動的コンピテンス(共感力)の発達を目指して、いくつかのアドバイザー授業を行ってきました。最終的には、生徒が自身の生活を満足なものとし、周囲にも良い影響を与えられるような責任ある意思決定を行えるよう、スキルを身に付けることが目標です。

あなたは**倫理的な基準や安全、社会規範に従った行動・態度、及び交流**について**建設的な決断**(CASELによる責任ある意思決定の定義)を行っていますか？もう少し決断力をつけたいとは思いませんか？何かを決めるときに以下のステップを考慮してみましょう(“Core SEL Competencies”, 2020)。これらのステップを生活するうえでの習慣にすると、責任ある意思決定をする役に立ちます。

1. しっかりと問題の本質を理解するようにしつつも、決断のためにかけられる時間も意識する
2. 起こりうる結果について考える。賢い友人や、信頼できる大人の助言を受ける
3. 起こりうる結果を評価する: その結果の利点や不利益、影響を与える人について考える
4. あなたの価値観を考慮する: その決定は自身や家族、コミュニティの価値観に沿ったものですか？
5. 決断と行動。どんなときも、完璧で結果が保証された決断はありません。自身の決断を評価し、ふり返ってみてください

世界がどんどんデジタル化している昨今、責任あるデジタル市民であることがより重要になります！ネット上に何かをポストしたり、返信する前に、以下を確認することが大切です(Education World, 2011)。自身の投稿が多くの

人の目に触れることを念頭に置き、よりポジティブなイメージを心掛けるとともに、他の人がどう感じるかも考慮しましょう。

- これは親切で他者を尊重したものか？
- これと同じことを他の人が自分や、自分の親友に言ったらどう思うか？
- 自分の親や、信頼する大人ならどうするか？
- これによって自分は決まりや法律、ルールを破ることにならないか？
- 自身の行動が新聞の一面に載ったらどう思うか？
- 他の人がみんなにこれを行ったらどうするか？
- これをリアルで(実際に)行ってもよいことか？
- これは自身にとってどのような影響があるか？

興味をお持ちいただいた方は、以下、4分間のビデオを御覧ください。

Web [Responsible decision making](#)

Evelyn Pang
Student Care Coordinator (G9–12)



参考:

- Casel [ThinkTVPBS] (2019, June 27). Responsible Decision Making [Online video]. In *YouTube*, Retrieved on May 26, 2020, from https://www.youtube.com/watch?v=yWSSPnTB6OY&list=PLEL_0dbGD94bhASi25UydgqyVY3zZnuAX&index=3
- *Core SEL Competencies* (2020) Retrieved on May 26, 2020, from <https://casel.org/core-competencies/>
- Education World (2011) Retrieved on May 26, 2020 from https://www.educationworld.com/a_tech/columnists/willard/willard003.shtml

KISTソーシャルメディアアカウント

ソーシャルメディアでKISTをフォローしたいが、Facebookを使用しない場合は、朗報です。KISTには公式のTwitterアカウントとInstagramアカウントがあります。Facebookページと同様に、これらのフィードでは、学業と課外の両方で生徒の体験と成功を紹介します。現在、これらはまた、遠隔学習を通じて生徒が学んでいる方法を垣間見るための優れた方法でもあります。ただし、学校の公式発表やイベント情報は、主にE-Communicationsを通じて引き続き発表されますのでご注意ください。

フィードへのリンクは次のとおりです。

 **Twitter:**
<https://twitter.com/KIST1997>

 **Instagram:**
<https://www.instagram.com/k.international.school.tokyo/>

KISTコミュニティのメンバーに、毎週KISTの新しいエキサイティングな事柄について最新の情報を入手する為に私たちのフィードを「フォロー」するよう招待したいと思います。下の画像に示すボタンを自由に使ってください。

Facebookで「いいね」や「フォロー」も忘れずに！コメントの前号で発表されたように、私たちのFacebookページはここにあります。

 **Facebook:**
<https://www.facebook.com/k.internationalschooltokyo>

KISTソーシャルメディアアカウントについてご不明な点がございましたら、info@kist.ed.jpまでお気軽にお問い合わせください。今後もソーシャルメディアを通じてコミュニティを共有していきたいと思ひます。

Miranda Liu
Social Media Administrator



図書室ニュース

Elementary libraryと遠隔学習

Ms ShannonとMr Timは、遠隔学習プログラムで小学生が本を聴くのを楽しめるように、彼らの友人の助けを借り

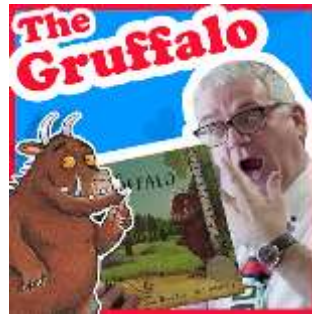


Ms Shannonの「My name is Musky」の朗読を手伝うみいちゃん

て、ストーリータイムのビデオとオーディオファイルを作成しています。すべてのビデオは、KIST Libraries PowerSchoolページのStorytimeタブから、いつでも見ることができます！



新しい図書館の本を注文するのを手伝ってくれるしいちゃん



休暇中の貸出と読書

通常、KISTの生徒は夏休み中に10冊の本を借りて休暇中に読むことができ、夏の間はできる限り本を読むことをお勧めしています。COVID-19が広がるリスクを最小限に抑えるために、今年の夏はKIST libraryで本を貸出すことができません。KISTファミリーにご迷惑をおかけしますが、ご理解ください。

東京の多くの公共図書館で、夏の休暇中に英語の本を借りられるかもしれません。江東区公共図書館には英語の本の蔵書もあり、図書館のウェブサイトですべてを検索することができます。(6月1日より閉館)

Web <https://www.koto-lib.tokyo.jp/>

LMCニュース

生徒が夏の休暇中に本を読むと、学校に戻ったときに以前より飛躍する可能性が高いことをご存知ですか？これはしばしば「夏の飛躍」と呼ばれ、夏のリーディングチャレンジを奨励することで、スキルを磨き保つことを目的とします。すべての指導者は読者家です。これは読書が続け、素晴らしい夏にするためのちょっとしたアドバイスです。



夏の間ずっと読書をする気持ちを保つのに役立ついくつかのアイデアと推奨事項を紹介しましょう。

「自分の力で選ぼう！」

自分で本を選ぶようにしてください。地域の図書館や書店に行き、読む本を選んでください。しかし、時にはあなたが好きな本を見つけるのに助けが必要になるかもしれません。遠慮せずに助けを求めてください。

究極の読書目標

目標を設定して、一夏に読める本の数を確認します。好きな絵本、漫画、さらには新聞記事を読んで、毎日読書の手本になります。すべてが大切です。また新しい本を見つけるのに役立つ多くの場所があります。6歳から17歳の子供たちが夏の間読書をするのに役立つ最も人気のある方法は次のとおりです。

- >両親や兄弟姉妹と図書館に行く
- >地域の図書館や図書展から本を選ぶ
- >旅行や休暇に本を持っていく

Scholastic夏の推薦図書

Web <https://www.scholastic.com/parents/books-and-reading/book-lists-and-recommendations/summer-young-adult-books.html>

Happy summer reading!



Kathy Kennyはアメリカの女優でプロのストーリーテラーで、女性のためのインスピレーション文学「Queen of your own life」と「101 jolts of inspiration」で有名です。P夫人として生きてきた古典的な童話。ここではオンライン学習で興味深い活動を見つけることができます。

Web <http://mrsp.com/>

Open Libraryは、これまでに出版されたすべての本のWebページに向けて構築されている編集可能な図書カタログです。幅広いコレクションなどを読んで、借りて発見してください。ここをクリックするだけです。

Web <https://openlibrary.org/>

Garfield教授財団は、子供のリテラシーと創造的な表現を第一に重視した非営利の教育学習コンテンツです。子どもたちがインターネットで楽しめて、教師、保護者、メンター向けの標準ベースの素材が補完されています。

Web http://www.professorgarfield.org/pgf_home.html

KIST Library Team



Staff 10!

今月の「Staff 10!」では、2015年8月にエレメンタリーの4年生の教師として仲間になったBartholomew (Bart) Millerを紹介します。



焼き魚をほおぼるMr. Miller

1) 出身地について面白いことを教えてください。

カリフォルニア州カマリロは、「ホテルカリフォルニア」としても知られる旧カマリロ州立病院の跡地ですが、改築され、現在はカリフォルニア州立大学チャネルアイランド校になっています。私はそこでいくつかの教育訓練コースを修了しました。

2) 世界で一番好きな場所はどこですか？

私は父、考古学者である彼の友人、そして私の兄弟と一緒にメキシコのバハカリフォルニアのパイアデロサンゼルスに旅行しました。早朝、ペリカンが1キロ以上離れた湾の真ん中に潜るのを見ることができるほど澄んでいます。ペリカンが水に潜ったのを見た数秒後にかすかな水しぶきが聞こえるほど、騒音もありません。

3) チャンスがあったら会ってみたい人は誰ですか？その理由を教えてください。

1920年代から1970年代のニューヨークでのジャズについて聞くために、デュークエリントンに会いたいです。

4) 何か特別なスキルやタレントをお持ちですか？

ほとんどの車のメーカーとモデルを認識できます。時にはテールライトやフェンダーの形状だけでも認識できます。

5) ご自身についてあまり知られていないことを教えてください。

私は大学の1学期をネパールに留学しました。私がこれまで家から一番遠く離れていた場所、最北端のムクティナートには世界で最も標高の高いヒンズー教の神社の1つがありました。

6) あなたにとって一番の宝物は？

私の宝物はFender Rhodes Mark 1 Stage 73のエレクトリックピアノです。ロッキーフランクバンドで何年も演奏しましたが、今は安全に保管しています。

7) あなたはどのIB学習者像を身近に感じますか？その理由もお聞かせ下さい。

信念をもつ人です。私は嘘をつくのを見過ごす事ができません。真実と誠実さが無い状況にいるとき、自分の価値観に立ち向かうか或いは去る事が必要だと感じます。

8) もう一度人生をやり直せるとしたら何か他のことをしたいですか？

もう一度人生を送ることができれば、もっと真剣に勉強し、できるだけ早く正式な教育を終えられるよう努めます。大学でティーンエイジャーとして確固たる目標を立てることは大切ですが、完璧である必要はありません。

9) 自分を高めるために今やっていることは？

本を書いたり、スマートフォンアプリをデザインしたりするなど、多くのプロジェクトが進行中です。そのため、自分の自由時間の中でもっと創造的な仕事ができるように、規律を改善しようとしています。

10) ファンに一言お願いします。

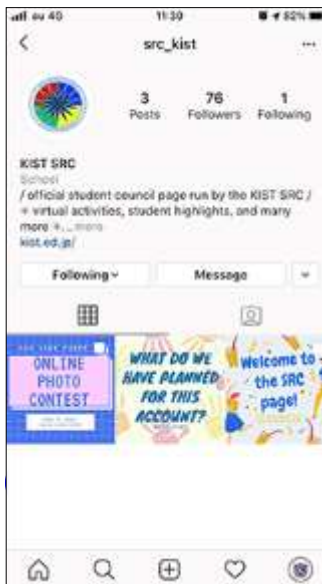
世界がより協力的で競争社会にならない事を望んでいるので、他人を打ち負かしたり克服したりする方法を探すのではなく、共に成長して成功する方法を探したいです。

セカンダリーSRC



学校の閉鎖に伴い、私たちが自宅で学べなくなったわけではありませんが、その結果、学校のクラブや課外活動は完全にできなくなりました。まあ...ほとんど完全に停止しました。過去2か月間、生徒会役員は、学校が閉鎖されているにもかかわらず、生徒を魅了させる目的として特別なプロジェクトに取り組んできました。数々のチームミーティングと数えきれないほどのeメールの後、ついに正式なSRC Instagramページの開始を発表できることうれしく思います。

このページは、生徒がSRCや他のユーザーとやり取りできる、形式ばらない魅力的なチャンネルになることを目的としています。このページは一般公開されているため、Instagramアカウントを持っていない生徒も含め、すべての生徒が閲覧できます。ここでは、写真コンテストの形式でバーチャルアクティビティを開催し、スポーツの試合や音楽パフォーマンス等、生徒のハイライトを紹介します。また、生徒はeメールを送信するよりもInstagramなどのプラットフォームでコミュニケーションするのに慣れていて、Q&Aセクションも設ける予定です。特に卒業生とその将来の計画を紹介する「Class of 2020」の名誉シリーズを開始することを楽しみにしています。これは、卒業生を祝福し、生徒が彼らについて学び参考にするための方法です。学校が再開すると、このページでは、SRCと募金活動、クラブ、奉仕グループが率いる活動などを含む学校のイベントなども宣伝されます。



KISTコミュニティの皆さんをぜひ招待したいと思います。SRC Instagramページにアクセスし、予定している全ての活動やイベントの最新情報を入手してください！このような不確かな時期であっても、生徒と交流できることを楽しみにしています。

以下のリンクでページを見つけることができます。



https://www.instagram.com/src_kist/

Riya (G11A)
SRC President



保健便り



学校再開前に本人と保護者ができる心身の準備について

新型コロナウイルス感染拡大により4月から家で過ごす時間が増えたり、日常生活の制限を受けたり等、多少なりとも皆さんストレスを感じる生活をされてきたと思います。今後も感染防止には注意を払いながらも、私たちは冷静に新たな環境に適応する必要があります。私たちの心身の健康維持が今後ますます重要となります。学校再開までその準備期間ととらえ、元気に新年度をむかえましょう！

健康的な生活習慣を身に付ける

質の良い睡眠の確保

学校がある通常時間と同様に就寝と起床時間を規則正しく守ることで体内時計のリズムが整います。就寝前のパソコン、スマートフォンなどモニター画面を見ることは睡眠の質が下がるので避けましょう。

規則正しい食事

栄養バランスを考え一日三食正しく摂取することは健康維持のために重要です。特に朝食は一日のスタートとなるエネルギー供給、新陳代謝、記憶力や集中力を上げる働きがあります。

脱水予防

熱中症が起りやすい初夏は意識して喉の渇きを感じる前にこまめに水分補給しましょう。

屋外の時間も大切に

わずか10分～15分程度の日光浴でビタミンDが生成され免疫力アップにつながります。

定期的な運動

体力アップやストレスを下げる働きがあります。

衛生管理をしっかり

こまめな手洗いや消毒で手や爪の間も清潔に保ちましょう。歯磨きや入浴も感染予防には重要です。

便通を整える

腸内環境が整うと免疫力がアップします。

ストレスの軽減に努める

生活上ニュースなどの情報は必要ですが、あまりにも莫大な情報量だと不安を煽り物事を悪く考えがちになりやすいので注意が必要です。ストレスの軽減方法は人それぞれですが、家庭内でできる方法をいくつかご紹介します。

参考資料:

- *Managing stress during the COVID-19 outbreak.* University of Iowa Stead Family Children's Hospital. Retrieved May 23, 2020, from <https://uichildrens.org/health-library/managing-stress-during-coronavirus-covid-19-outbreak>
- Deanna Spoto, Psy.D. (April 21, 2020). *Establishing a Self-Care Routine During the COVID-19 Pandemic.* CompTIA. <https://www.comptia.org/blog/establishing-a-self-care-routine-during-the-covid-19-pandemic>

一家団らんを楽しんでみる

一緒に料理、食事、会話などすることは絆を強めることに役立ちます。

人とのつながりを大切に

自分一人で抱え込まず自分の気持ちを他者とシェアする。

日常生活で自分にとってリラックスする時間を盛り込む

例えばゆったりお風呂に浸かる、新しいレシピ料理に挑戦する、コーヒーを飲みながら読書、好きな音楽を聴きながら作業をするなど。これらの行為は手軽な気分転換法で前向きな気持ちにしてくれます。外出が難しいときは少しでも窓際で日の光を受けながら深呼吸し気持ちを落ち着かせてみるのも効果的です。

人にも自分にも優しく

厳しすぎたり無理をし過ぎて自分や他者を追い込んでしまうと、それが大きなストレスとなり不安な感情を引き起こす可能性があります。

学校再開について話してみる

子供がどのような感情を抱いているか把握する。誰でも不安な気持ちが強い時は自分の話を人に聞いてもらいたいと思う時があるかと思います。少しチャレンジになるかも知れませんがアドバイスを伝える必要はないのでただ相手の気持ちに寄り添う努力をしてみましょう。特に子どもは自分の話を聞いてもらえると「自分はこれでいいんだ」という自己肯定感を持ち精神的に安定しやすくなります。保護者に少し不安な気持ちがあっても子供の前ではできるだけ前向きな姿勢でいるよう心がけましょう。

誰でも不安を感じることは自然ですが、あまりにも強い不安があるようでしたら一人で抱え込まず専門家に相談しましょう。

私たちの健康は精神面と大きく関わっており、この時期のストレス緩和は健康維持に必要不可欠です。皆が健康で新年度を迎えることができるよう、夏休み中にぜひ心身を整え、元気に新年度にお会いしましょう！

Yukiko Yamazaki
School Nurse



大学ガイダンスニュース

夏休みに何をすべき？

このところの今まで経験したことのない事態に直面して、元にもどった時に国内外の同級生に後れをとって「取り残される」のではないかと心配になっているかもしれません。皆さんが同じレールに乗っていられるように、外出自粛要請中で家から出られなくても、将来の夢にむかって努力し続けられるベストな方法をちょっとまとめてみました。何ができるのかに気づいていただくだけでなく、将来の大学進学にどう役立つかもお知らせしたいと思います。

オンライン大学フェア、ツアー、説明会に参加する

今学期中Cialfoが2回開催したオンライン大学フェアに当校の生徒も参加することができました。来学期にもCialfoオンライン大学フェアが開催される予定ですが、夏にはほかにもさまざまなイベントが計画されています。オンライン検索で「オンライン大学フェア」を探したり、興味のある大学のウェブサイトを見て、これから開催されるフェアや説明会にぜひ参加してください。



オンラインのクラスやサマープログラムに参加する

毎年多くの生徒がサマープログラムへの参加を計画していると思います。でも今年は渡航制限などの理由で多くのプログラムが中止になったり、オンラインに変更になったりしています。オンラインのプログラムはヴァーチャルですが、大学との双方向のやり取りや、世界中から参加する生徒との交流が可能です。

また、各大学では通常のプログラムの延長としてオンラインのクラスをより一層提供するようになりました。夏休み中に大学の単位が認定されるコース(COVID-19感染拡大により、その多くは無料になっています)を履修することは興味のある分野を強化するだけでなく、大学レベルの勉強を先取りする機会も与えてくれます。

***アドバイス:** サマープログラムやサマークラスを探すときは、大学が直接提供しているものが一番信頼で来るのでお勧めです。例えば、アメリカの大学の公式サイトにはウェブサイトのアドレスに“.edu”が入っているので見分けることができます。

SAT/ACTなど共通試験の準備をする

KISTの生徒の場合、アメリカの大学を受験しようと思っている生徒に限って、SAT/ACTが重要となります。もしそうであれば、夏休みは準備を進めるのに最適な時期となります。



例えば、SATのオフィシャルオンライン準備クラス、[Khan Academy](#)を利用すれば、毎日数分間コツコツと勉強することで、スコアを上げることが可能です。

***アドバイス:** SAT/ACTが受けられないという現在の状況を鑑み、多くの大学がテストスコアの提出を「任意」に変更しています。しかしながら、こうした大学でも、もし良いスコアを提出することが可能であれば、あなたの出願にプラスになることには変わりありません。

オンラインの英語テストやインタビューを受ける(11年生)

今年の8月に12年生になる生徒で来年の大学進学を目指している生徒には、オンラインの英語テストやインタビューを受けておくことをお勧めします。直接大学を訪問する機会がもてないこの夏休みにあって、あなたの英語力やパーソナリティーを際立たせるのに役立つかもしれません。[Duolingo English Test](#)は短いビデオインタビューやライティングサンプルも世界中の多くの大学に[worldwide](#)に送ることができるので、大学側はあなたについてもっと知ることができます。



ほかにも[InitialView](#)や[Vericant](#)などが行っているオンラインインタビューをアメリカの提携している大学に送って、あなたの会話能力を見せつけたり、自分を紹介したりすることもできます。大学によっては、SkypeやZoomを使って直接インタビューをしているところもあります。興味のある大学には、どのような方法を採用しているのかを直接問い合わせてみてください。

まとめ

この夏を忙しく過ごすための方法はたくさんあります。大学ガイダンスオフィスでは、夏休みの間も質問があればいつでも受け付けます。keiko.okude@kist.ed.jpまたはthomas.waterfall@kist.ed.jpにメールで連絡してください。9年生から11年生の保護者生徒の方は、Cialfoのオンライン面談も可能です。

Keiko Okude and
Thomas Waterfall
University Guidance
Counselors

