

# 「肝心闇話」

校訓：自主 責任 奉仕 協力

(文責：校長 長井 功)

よく学び、共に生きる生徒 ①正しく考える ②愛する ③尊ぶ

確かな学力 思いやりの心・たくましい体 豊かな人間性 主体的な生活設計 郷土を愛し、郷土に活きる力

**□□オアシス**

「おはようございます。」「ありがとうございます。」「しあわせだなあ。」「すみません。」

## 「春は〇〇から！」

今年は春分の日は、明日3月21日です。一年が正確には365.2421904日であるために、春分の日はその年によって変化します。これから日が一番長い夏至に向けて、毎日1分5秒ずつ日が長くなってきます。

また、この日を中日として、その前後3日ずつの7日間が春のお彼岸になります。私も小さい頃から、「お彼岸の時はご先祖様が三途の川の向う岸までおまえを見に来られているのだから、この時ぐらい(?)、いい行いをしなさいよ。」と教えられてきました。そこで、お彼岸のこの頃はいつも誰かに見られていると思って、善事を尽くすようにしたものです。その習慣が今も身についており、お彼岸には何かいいことをしなければなんて、半ば、脅迫観念すら覚えています・・・「くわばら、くわばら。」

ところで、お彼岸にはお墓参りにも行ったりしますが、幼い頃は、何も考えず、ただ手を合わせていました。しかし、中学生の頃になって、「なんで、死んだ人や見たこともない人に手を合わさなきやいけないんだ。あ～あ、あほらし！」なんて、生意気なことを言っていました。

しかし、よく考えてみると、ご先祖がいなかつたら、私は生まれてこなかつたのです。父母が2人、祖父母が4人、そのまた上が8人・・・、10代遡ると、1,024人。20代遡ると、1,048,576人。なんと100万人を越えます。30代遡ると、1,073,741,824人。なんと10億人です。その中のたった一人欠いても、私という人間は生まれてこなかつたのです。まさしく、「人類皆兄弟なんだなあ。」と思いました。生徒たちにも、何度も何度も「命の大切さ」を語ってあげてください。

また、ある方から、こんな話を聞いたことがあります。

「世界の中で、こんなにご先祖様を大切にしてきたのは、日本人だけです。そのお陰で、日本には、これまで“神風”が吹いてきたんです。先祖を大切にしていない国をご覧なさい。滅んでしまったり、悲劇にみまわれたりしているでしょ？」・・・なるほど、これも一理あるなあと思いました。

さて、「暑さ寒さも彼岸まで」といいますが、近畿地方では、奈良の東大寺二月堂で行われるお水取りが終わると春が訪れるといわれています。しかしながら、本格的な春が来るのは、「春はセンバツから」の言葉通り、春の選抜高校野球大会が開幕する頃ではないかと感じていますが、いかがでしょうか？

いや、「春はイカナゴから」ですか？なるほど！垂水のイカナゴ漁は、春を告げる魚として、全国的にも非常に有名ですし、このくぎ煮の臭いこそ、垂水のふるさとの臭いだという人もいます。（近年は不漁で、我が家でもイカナゴのくぎ煮を作る機会がめっきり少なくなっていますが・・・。）（ちなみに、「いかなご GO!GO!」を作曲した童謡歌手の田中久美子さんと「くぎ煮ダンス」を作った妹の田中美也子さんは、垂水中学校の時の教え子です。）

先週末、公立一般の合格発表が終わりました。3年生はこれで全員進路が決定しました。いよいよ「春到来」というところでしょうか。



「春は□□から」・・・先生方にもよき春が来ますように・・・。

＜休日の過ごし方指導を！＞

## 「休息とは回復であり、何もしないことではない。」

“Rest is not a matter of doing absolutely nothing. Rest is repair.” (ダニエル・W・ジョセリン)

YouTuber で心理カウンセラーのラッキーという人が、「やる気がなくなるヤバい習慣」というのを 3 つあげています。

### ①座りっぱなし。②休日に遅くまで寝る。③寝る前の食事

「春はあけぼの・・・」といわれますが、これは、大人にもあてはまりそうですね。

#### ※②「休日に遅くまで寝る」について

休日に遅くまで寝ると、一年中「時差ボケ状態」になってしまいます。

人間の体内時計は、朝に強い光を浴びることでリセットされます。ところが、休日に遅くまで寝ていると、体内時計と実際の時間がズレてしまうのです。これが時差ボケです。

時差ボケの症状は、日中の眠気、作業能力の低下、強い疲労感、ぼんやり感、目の疲れ、イライラなどです。

また、一度ズレた体内時計を元に戻すのには、1 週間かかります。時差ボケの状態で仕事をすると、疲れもストレスも倍増します。そして、金曜日にはヘロヘロになり、週末はまたゆっくり寝てしまう・・・これを繰りかえすことで、年中時差ボケ状態になってしまうというわけです。

年中時差ボケ状態から抜け出すには、毎日同じ時間に起きること、起きたら外の光を浴びること、ツラいときは昼寝でカバーすること、がポイントです。これを 2 週間も続けていれば、時差ボケが解消され、同時にやる気も蘇ってくるでしょう。

#### ※③「寝る前の食事」について

寝る前に食事をとると、血糖値が上がって、成長ホルモンが分泌されにくくなります。そうすると、細胞の老化、新陳代謝の低下、筋肉量の減少、疲労感、無気力、メンタルの悪化などが起こり、熟睡できにくくなります。

本来、睡眠は、肉体の疲れをとる、記憶を整理する、免疫力を高める、脳を洗浄するなど、やる気を出すのに重要な働きをします。

明日がお休み、そして修了式まであと 3 日です。生徒たちも先生方も、体調を万全に過ごすために、いい休日を過ごしましょう。

## 「魔法の言葉」

起きた出来事は過去へと流れていきますが、言葉だけは未来に影響を与えます。つまり、未来は言葉によって作られるのです。ポジティブな言葉が多い人は、そうでない人に比べて、平均約 10 年長生きすることが知られています。しかも、ただ長生きするだけでなく、元気に長生きできるのです。

YouTuber 心理カウンセラーのラッキーさんの話をしたついでに、【言霊の心理学】知らなきや損する「魔法の言葉」4 選を紹介しましょう。

① 「明日は〇時に起きるぞ！」

② 「人間だもの」

③ 「～しなきや」を「～しよう」に変える。

④ 「幸せでありますように」と、自分とみんなの幸せを祈る。

