



生徒の皆さんへ

あけましておめでとうございます。残念ながら年末年始においても島内で感染者が確認され、奄美や沖縄でも感染が拡大しており、気の抜けない状況が続いています。引き続き、最大限の感染症対策を行って、感染防止に努めましょう。

名医”日野原重明先生”の教え

「いのち」と「こころ」の大切さ

3学期の始業式でいのちについて話しましたが、その続きの話題となります。改めて皆さんに聞きたいと思えます。いのちとは何なのでしょう。もちろん目に見えないので他人に見せることもできません。しかし、目に見えなくても皆さんに教えてくれるものがあります。そのヒントは皆さんの持っている時間の使い方にあります。皆さんの持っている時間こそが、あなた方のいのちといえるのです。例えば「あなたが時間を使って歌っている。それを見て君は生きている。いのちを持っている」と分かります。まさしく、いのちは自分が使える時間なのです。

それゆえ、いのちとは一日一日のなかにあり、一人ひとりが持つ大切な時間を大事にしてほしいと思えます。特に、日野原先生は「その大切な時間を少しでもいいので、他の人のために使ってほしい」と言われてます。日野原先生自身「人のために」を実践し続けた医師といわれます。1941年から、聖路加国際病院に勤務され、人間ドックを初めて開設し、生活習慣病提唱の元祖と言われ、105歳で亡くなるまで現場に立ち続けながら、講演や後進の育成に尽力した名医です。

その日野原先生が人が生きていく上で「いのち」と並んで大事だと語ったのが「こころ」です。こころを育てるというのは、互いに手を差し伸べあって一緒に生きていくことです。一方、自分は他人に頼らなくても日常生活は難なく乗り切れるというのは大きな錯覚だとも断言されています。他人を自分以外の「異物」ととらえて気に入らなければ排除してしまう、自分の気持ちと居心地だけを優先し、人間と人間のふれあいを煩わしいものとする風潮に警鐘を鳴らしています。モノが豊かになっても「こころ」の豊かさは人と人の間で生まれます。一人ひとりの人間そのものが弱い存在であるからこそ思いやりや助け合うことが大切です。そのために私たちは日々、他人に心を寄せる感性を磨かなければなりません。

今年の4月からは成年年齢が18歳に変わります。皆さんは、これまで保護者をはじめ周りの方々が、皆さんのために多くの時間を使っていただきました。言い換えれば、皆さんのために「いのち」を使っていただいた訳です。これからは、皆さんが他の人のために時間を使う番となります。新年にあたり、自分の「いのち」の大切さをあらためて振り返って、他者を思いやる「こころ」を持ち合わせた沖高生であってほしいと強く願います。



モヤモヤお悩み相談 Q&A

出典：脳科学者 池谷裕二著「モヤモヤそうだんクリニック」

Q6 起きられない、寝つけない時、どうしたらよいですか？

特別な原因がないのに、日常的に起きられない、寝つけないという場合は大抵解決策があります。その方法とは、なるべく同じ時間に部屋を暗くして、ふとんに入って横になり、なるべく同じ時間に目覚ましをかけて、起きたら、まず朝日を浴びる方法です。この当たり前のことが、いい睡眠をとるためには不可欠です。いい睡眠がとれなければ、朝起きるのがつらいのは当然です。

睡眠には、脳で作られる「メラトニン」というホルモンが大きく関係しています。一日のリズムを整える作用のあるメラトニンは、朝起きて光を浴びると減り、夜暗くなるにつれて増えていきます。朝の時間帯はなるべく15分以上太陽光を浴びましょう。逆に、明るすぎる部屋の照明や、スマホ画面から出る光はメラトニンを減らして、いい睡眠を妨げるので要注意です。

「眠らないと脳が休まらないから、早く寝なさい」と言われた経験がある人もいるかもしれませんが、脳は睡眠中も活動していて、記憶の整理をしています。脳は一生働き続けても疲れません。人間に大切なのは身体を休めることです。身体がだるかったり、目が疲れていると脳のカも発揮できないからです。だからスマホやゲームに夢中になって夜更かしするなんてもってのほかです。

Q7 ゲームがやめられない！ どうすればよいですか？

どうしても日々の活動よりゲームを優先させてしまう、ゲームの時間を自分でコントロールできないといったことが続くと、今では治療が必要な「ゲーム障害」と診断されます。WHOでは2019年にギャンブル依存症などと同じ精神疾患として正式に認定したほどです。それほどゲームには依存性が強くあり、そのように作られています。

当たり前のことですが、ゲーム会社はゲームが売れて儲かるように人がはまるようなゲームを競って作っています。くれぐれも心が病気になるとうとう治療が必要なので、そうなる前に自分がゲームにコントロールされるのではなく、自分自身が自分をコントロールできる範囲で楽しみましょう。時間を大切に何事もやり過ぎはよくありません。



保護者の皆様へ

新型コロナウイルス感染拡大の第六波に入ったと言われるほど、オミクロン株の影響を受けて県内でも急速に感染が拡がりを見せています。三学期をスタートさせましたが、島内でも陽性者が確認されて、安心できない日々が続いています。特に、受験を目前に控えた3年生にとっては、なかなか気持ちが落ち着かない年明けとなりました。他の3年生はもとより1、2年生についても緊張感を持って高校生活を過ごしてほしいと切に願います。引き続き、御家庭においても感染症対策をはじめ、さまざまな学校運営に、今年も御理解と御協力をお願い致します。