



好学愛知 自律敬愛 質実剛健

鶴鳥イ言

天からの封書を開けるために

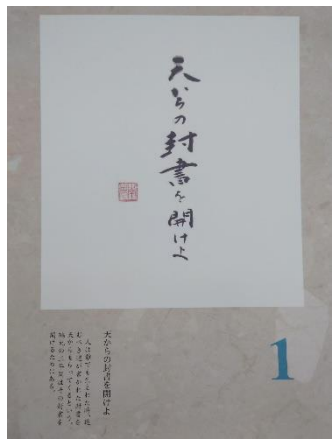
養護教諭 森山 直美

私の朝のルーティンに、保健室の「鶴言（かくげん）」をめくることがあります。「鶴言」は、鶴丸の先生方が作られた日めくりカレンダーで、生徒が元気に充実した一日を過ごせるようにとの願いがこめられています。私の誕生日である1日（ついち）は、「天からの封書を開けよ」という哲学者である森信三氏の言葉。氏は、「人間は天からの使命（封書）をいただいてこの世に生まれる。封書には、それぞれ自分がこの世に派遣された使命の内容が書き込まれている。その天からの使命を読み取れるか否かで生き方に差が生じる。思えばなんと封書を読まずに人生を終える人の多きことよ」と、このような内容を『現代の覚者たち』で語っておられます。1日早朝に鶴言をめくると、「私は、天からの封書を開け、私が生きるべき道を歩んでいるだろうか」と自問し、皆さんには届いている封書を是非開けてほしいと願っています。

さて、新型コロナウイルス感染症が世界を席巻して、当たり前に出来ていたことが禁止されたり中止されたりして、私たちの生活は窮屈になりました。マスク着用や密にならない、大声を出さない等細かな感染予防を強いられてきましたが、今年の体育祭のマスゲームで「ヤーッ」の発声が解禁され、久しぶりの関の声に3年生からどよめきが起ったことは忘れられない出来事です。このように、少しずつ緩和されていきますが、それでも、以前のように自由に行動できるようになるまでには、まだまだ時間がかかるようです。窮屈さは不安な気持ち等ネガティブな感情を惹起し、心身の健康が脅かされます。保健室を利用する人の中にも「不安で眠れない」「何となく気持ちが沈む」と、心や体の不調を訴える人も少なくありません。また、頭痛等の持病を持っている生徒の中には、さらに症状が悪化して治療しながら学校生活を送っている人たちもいます。窮屈で息苦しきを感じるときこそ、生きる「よすが」や「しるべ」が平時よりもさらに大切になります。そして、よりよく生きるための工夫や知恵が求められます。ここで、ストレスへの対処法を、少し脳科学の視点から考えてみましょう。

人間の脳は、「わからないこと」があった場合、わからない部分を早く埋めようとする作業を意図的に、また無意識に行います。このわからない状態を「空白」と呼び、その空白を埋めようとする作業を「空白の原理」と言います。例えば、「なぜ自分はできないのか」と自分自身に問いかけると、脳はできない理由を無意識にとことん探し始めます。一方「どうしたらできるようになるのか」と質問の仕方を変えようと脳はできることを探し始めます。このように、自分への問いかけや質問の内容・仕方によって空白の質が変わります。ストレスが生じない空白の埋め方はどちらの質問であるか明らかでしょう。また、私たちは、五感を通して外の世界から情報を受け取っていますが、意識は、2つ以上の事を捉えることが苦手なので、関心のあるものしか見えないといわれます。これを焦点化の原則と呼びます。

このように、脳のくせを理解して、どこに焦点を当てて、どんな質問をする（空白を作る）かによって気持ちは変わってきます。朝起きて「今日はどんな良いことがあるかな」と思えば、脳は良いことを探そうとし、「何



か嫌な予感がする」と思えば、嫌なことを探そうとするわけです。折角なら気持ちよく過ごせる方を選びたい。こういった脳科学の世界に触れ、少しでもよりよい生き方に繋げてほしいと思います。私は皆さんより長く生きています。辛すぎて気持ちが塞ぐ出来事や、穴があいたら入りたいレベルの失敗談等を、数知れず経験しました。私は、なぜそんな思いを抱えながら、それでも今を精一杯生きたいと願っているのか。たぶんそれは、レジリエンスといわれる「しなやかな回復力」が少なからず私にも備わっているからだと推察します。レジリエンスは、「私は世の中や誰かにとって大切な存在であり、誰かを支え支えられている存在なのだ」というポジティブな思考や意識で育まれるといわれます。私の場合、この存在しているのだという感覚をどのようにして獲得しているのだろうかと考えました。「先生」「お母さん」「もりちゃん」「奥さん」「おばあちゃん」等々、様々な呼び名で呼ばれている「私」がいます。そして、そのどの場面の「私」も私を作っている大事な部分であり、そのパーツごとに私を必要としてくれる人たちがいて、助けてくれる人たちがいます。だから、一つのパーツの私が失敗したり落ち込んだりしても、他の部分で生かされている自分を感じているので、傷ついても回復できるのではと考えています。そして、養護教諭の森山は、生徒の皆さんや先生方に支えられて、レジリエンスを絶賛育成中です。さて、あなたはどのような「あなた」を知っていますか。鶴丸生であり、誰かの友人であり、誰かの仲間であり、誰かの子どもであり、誰かの孫であり、誰かの隣人であり、誰かの大切な人であり、そして、その大切な人達を生かし、生かされている自分をしっかりと感じていませんか。

今年の夏、本校の卒業生であるTBSテレビ編成局長の瀬戸口克陽さんに、県内の養護教諭の先生方へ講演をしていただきました。講演のタイトルは、「プロデューサー

という仕事」時代に寄り添い、心揺さぶる時を届ける。苦境にも諦めることなく、ピンチをチャンスにしてきた瀬戸口さんのお話は、参加した養護教諭の先生方の心を大いに揺さぶり、豊かに生きるための多くのヒントをくださいました。中でも、辛かった修業時代を乗り越えられたのは、支えてくれる人たちへの感謝の気持ちを忘れてなかったからだというお話を聞いて、「かへらざる三年」の真只中にいる皆さんにも「感謝する気持ち」を、困難を乗り越える「しるべ」の一つにしてほしいと思います。

今回、皆さんが「天からの封書」を開ける一助になればと、心の持ちようについて書きました。ちなみに、私が人生の選択で覚悟を決めるときや決断に迷うとき、心に念じる言葉は「泣かない 跳ばない 泣きよかひつ跳べ」です。この言葉は、鶴言の12日「最後は勇気である」に繋がる言葉。鹿児島県の郷土教育の教えです。あの日あの日、ひつ跳ぶことを選んで、今日も皆さんと元気に過ごせています。

3年生が逆転優勝！ 1・2年生も大健闘を見せる

第74回 体育祭

9月5日(土)、第74回体育祭が本校グラウンドで開催されました。今年のキャッチフレーズ・サブタイトルは「飛鶴来雲々 魅せる青春の底力」。考案者は、キャッチフレーズが外西真央さん(24R)、サブタイトルが森芳奈奈さん(34R)です。昨年度は「まん延防止等重点措置」の適用のために「合同体育」という形で規模を縮小した形態でしたが、今年度は3年生のみ、各家庭2名までの限定で、保護者にも来校・観覧していただくことができました。

夏休み明けの授業再開以降、猛暑が続く中で、生徒達は熱中症対策に留意しながら学年練習・予行等に励んできましたが、当日は一転して迫りつつある台風に伴う荒天を考

慮し、一部の種目をカットして実施することになりました。午前中は、1・2年生が普段の部活動等で鍛えた体力を発揮し一時リードしましたが、午後からは3年生が最高学年の底力と意地を見せ、接戦を制して見事に優勝を果たしました。屋前には突然の豪雨で中断し、早めの昼休みを余儀なくされましたが、体育科・事務課の先生方の懸命の対応や、部活動生を中心にグラウンドの整備が行われ、午後からの種目も何とか実施することができました。3年生の保護者の皆様にも、荒天にも関わらず来校・観覧していただき、感謝申し上げます。なお、各種目の1位入賞は以下の通りです。

- ・100m決勝(男子) 上和田 樹(35R)
- ・100m決勝(女子) 坂下 碧(11R)
- ・200m決勝(男子) 菅 慶太郎(35R)
- ・200m決勝(女子) 門之園 千晴(21R)
- ・400m決勝(男子) 濱田 章司(16R)
- ・800m決勝(女子) 竹内 聡子(18R)
- ・千五百m決勝(男子) 加塩 大和(12R)
- ・学級対抗リレー(タイムレース) 34R
- ・スウェーデンリレー 2年Aチーム
- ・最後の決戦(男子) 3年Aチーム
- ・最後の決戦(女子) 1年Aチーム

生徒会がユニセフへ募金を贈呈

7月14日(木)・21日(木)にかけて、生徒会の呼びかけでユニセフ(国連児童基金)へ送る募金が各Rで集められました。9月8日(金)には本校の応接室において、その贈呈が行われ、生徒会書記総括の才原彩夢さん(28R)から担当者の方へ募金が手渡されました。集まった募金は、ウクライナへの緊急支援を始めとして世界の子どものための教育や医療、食糧支援等に使われます。

月	日	曜日	行事等	校時	時間別変更等	学食
10	1	土				×
10	2	日				×
10	3	月	後期始業式 文化祭準備期間(45分授業 木まで)	45分	○	○
10	4	火	SC来校(児玉先生 13:30~17:30)	45分	水曜校時	○
10	5	水	文化祭体育館設置(5,6限)	45分	火曜校時	○
10	6	木	文化祭リハーサル SC来校(大島先生 13:30~16:30)	45分	○	○
10	7	金	文化祭リハーサル・準備 学校安全の日 中掃除 1・2年全カト 実力考査時間割発表 週番引継 文化祭			○
10	8	土				×
10	9	日	進研記述(3年) 第2回実用英語検定(一次 ※本校実施)			×
10	10	月	スポーツの日 進研記述(3年)			×
10	11	火	文化祭振替休日			×
10	12	水	学校のしーとど・SNSチェック(～10/20) ロードレース大会前の健康調査(1・2年生～10/20)			○
10	13	木				○
10	14	金	週番引継		月曜校時	○
10	15	土	東大・京大・一橋・東工大プレ(河合塾) バスケットボールウィンターカップ会場			×
10	16	日	東大・京大・一橋・東工大プレ(河合塾) 特定大プレ(公開会場 北予備) バスケットボールウィンターカップ会場			×
10	17	月	実力考査(1日目) 1・2年学年PTA・進路講演会			○
10	18	火	実力考査(2日目)			○
10	19	水	後期生徒総会・立会演説会(7限)	45分		○
10	20	木	進研訓練(15:20~16:10) SC来校(大島先生 13:30~16:30)	40分		○
10	21	金	全統記述(3年) 週番引継 学習時間調査(～10/27休)			○
10	22	土	全統記述(3年) 修学講座④			×
10	23	日	阪大プレ(観台)、鹿大プレ(北予備)、 早慶大プレ(代ゼミ)			×
10	24	月	学年朝会 SC来校(児玉先生 13:30~17:30)	5分		○
10	25	火	3年生を激励する会(宝山ホール)		金①②③④	×
10	26	水	1・2年PTA欠席者会		火曜校時	○
10	27	木	中掃除、学習時間調査(本日まで) ロードレース大会のための健康相談(14:40～)	午後10分		○
10	28	金	出前講義(1・2年) 週番引継			○
10	29	土	東大プレ(観台)、京大プレ(代ゼミ)、 九大プレ(観台)			×
10	30	日	東大プレ(観台)、京大プレ(代ゼミ)、 九大プレ(観台)			×
10	31	月	全校朝会	5分		○

↑発行時の予定です。変更にご注意ください。

