



# 「臥竜鳳雛」



\*タイトルの意味は？調べてみよう

2019・5・10 第3号

学年主任 森本 聡一郎

## 心は疲れていませんか？ 目標は明確ですか？

ゴールデンウィークは休日だったはずなのに、かえって疲れが出ているのではないのでしょうか。通常の生活リズムが崩れると、どうしても疲れやすくなり、また、日中気温が上がってきて体力の消耗が大きくなってきますから、倦怠感を覚えやすくなります。一方で、入学以来バタバタしてきた生活がようやく落ち着いてきて、自分を振り返ることができる「余裕」が出てくることは良いことなのですが、この時期はそれが結構危険なこともあります。ふと、今の自分を見つめ直して見て、「私はこれでいいのだろうか？」とか「おかしいな、こんなはずではなかったのに…」、「ちゃんとやっていけるのだろうか？」などと感じている人はいませんか。

でも、大丈夫ですよ。そんなことを考える余裕が出てきたということです。そして、人生では、これから先もそのようにして自分自身と向き合っていくことが課題なのです。そのような課題から逃げていては、いつまでたっても望ましい答えを得ることはできません。「これでいいのかなあ」、「このままじゃ、だめだ！」などと疑問を感じながら、「それでもやるしかないか」、「自分なりに頑張っていこう」と努力を続けることが大事なのです。

とは言いつつも、はっきりとした目標が見えずに、達成感も感じられず、先々の不安ばかりが気になり出すと、「しんどいな」、「だるいな」という不定愁訴（ふていしゅうそ）に陥るものです。「今の勉強のスピードやレベルを考えると、やっていく自信がない…」などと弱気な人は、さらに病状を悪化してしまい、本当に「お腹が痛い！」ということになりかねません。心の健康は大切です。悩みすぎないように。

## ストレスは病気ではない

スポーツの爽快感はストレス解消の特効薬！・・・とは限りません。運動の苦手な人には大きなストレスになってしまいます。また、目標を決めることが、頑張る励みになる人もいれば、それがプレッシャーになってしまう人もいますでしょう。

確かに「良いストレス」と「悪いストレス」があることは事実ですが、一概に何がストレスかと断言することは、個人差がありすぎて難しいのです。ただ一つ言えることは、ストレスを感じなくなったら、それこそ病気の状態なのです。ストレスがあることによって、人はその耐性（たいせい）、つまり、それに耐えられる抵抗力を身につけられるのです。逆にストレスから逃げようとするれば、余計にストレスは高まる一方なのです。もちろん、ストレスOKと言っても、過労と睡眠不足は絶対に避けるべきですよ。

※授業中の事故が原因で、首から下が動かなくなった体育の先生が口に筆を加えて練習を重ね、字や絵を描けるようになりました。左の詩はその一つですが、「生きること」の大変さを知る者にはズッシリとした重さがあります。

いのちが一番大切だと思っていたころ

生きるのが苦しかった

いのちより大切なものがあると知った日

生きるのが嬉しかった

星野 富弘 著「鈴の鳴る道」より

## ■新元号「令和」始まる

出典は万葉集

「令和」の典故

- 出典 … 「万葉集」巻五、梅花の歌三十二首併せて序
- 引用文… 初春令月 気淑風和 梅披鏡前之粉、蘭薫珮後之香
- 書き下し文… 初春の令月にして、気淑く風和らぎ、梅は鏡前の粉を披き、  
蘭は珮後の香を薫らす

新しい元号「令和」が始まった。万葉集の中に、梅の花をめでながら歌を詠み合うところがある。その光景を表した一節「初春の令月にして、気淑く風和らぎ…」から引用された。「令」といえば、幕末のころに朝廷が準備していた「令徳」という元号案を、幕府が嫌がった…そんな話が伝えられる。天下の「徳」川に命「令」する、そう読めなくもない、と。令徳は結局、見送られている。

平和な世とは日ごろの努力の積み重ねによるもの。「令」には「美しい」の意味がある。言葉通り、清く穏やかな時代になることを願う。

大化の改新の「大化」から数えて248番目。もともと時の支配、権力の象徴である元号だが、「天平」文化、「大正」デモクラシーなどの言葉があるように、時代を切りとる単位としてはなかなか便利よい。では「令和文化」にはどんな花が咲くだろう。いや、どんな花を咲かせてやろう。「令和のスター」は誰だろう。新元号とは長い付き合いになるし、慌てなくてもいいと思いつつ、はや次の時代に期待がわく。

## ■5月の行事予定

5月	10日(金)	キャンパスカウンセリング
	11日(土)	月曜時間割・PTA総会
	13日(月)	代休
	17日(金)	キャンパスカウンセリング
	21日(火)	中間考査(～24日)
	27日(月)	教育実習開始
	30日(木)	歯科検診(全学年)



## ■中間考査時間割

計画的に取り組むこと

	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)
1限 (9:00～50)	英語表現	国語	コミュ英語Ⅰ	現代社会
2限 (10:05～55)	数学Ⅰ		数学A	理科

※SHRは通常通り8：35です。理科…物理基礎と化学基礎を同時実施します

高校に入学して初めての定期考査です。ここでしくじると後が大変です。今後は学習内容が難しくなる一方ですから、今のうちにガッポリ貯金しておきましょう。「アリとキリギリス」の話をよく思い返して、できるときにやっておくことが賢明です。