

令和5年6月

6月になりました。雨の季節です。いかにも日本的情緒のあるしっとりとした季節です。時代劇の決闘シーンは雨の中が多いというのを知っていますか。アメリカの西部劇の決闘シーンが晴れた空のもと砂塵が吹く中で行われるのに対し、日本の決闘は雨の中です。名作『七人の侍』のどしゃ降りの中の決闘シーンは必見です。おすすめの映画です。

さて、警察庁によると、子どもの自転車死傷者数は6月が最多で、特に高校生の死傷者が多いというデータがあります。「4月から通学で使い始め、慣れた時期に運転がおろそかになっている可能性がある」とのことです。今年4月1日に施行された改正道路交通法により、全年齢でヘルメット着用が努力義務になりました。私たちの命を守るための法改正です。万が一起きても軽傷ですむようヘルメットの着用をお願いします。

### ○ 県総体、おつかれさまでした

5月27日(土)・28日(日)を中心に県高校総体が行われ、本校からも多くの生徒が出場し、各会場で躍動していました。顧問の先生からは「よく頑張ってくれた。実力以上の力が出せた」「あともう少しだった。おしかった」などのコメントを聞いています。最後まで頑張る皆さんの姿勢は、私たちに勇気を与えてくれます。きっと試合後は、引退する3年次生と後輩たちとで写真を撮ったりして、かけがえのない素敵な時間をすごしたのでしょう。翌日、校長室まで「応援ありがとうございました」とあいさつに来てくれた3年次生もありました。そういうちょっとした配慮(おもんばかり)はとてもうれしいです。

引退した3年次生は次の目標に向かって、後輩たちは新チームとして、スタートラインに立っています。勉強にしても部活動にしても基礎を固めることが王道であり、かつ最も困難な道です。新しい目標に向かって、または新チームとして、長く苦しい基礎固めを行ってください。そして、素晴らしい躍動のシーンをまた見せてください。校長室への報告を待っています。

### ○ 明日葉祭 ～友に誠を～

先日の明日葉祭は楽しかった。中央高生のセンスの良さ、パワー、ポテンシャルを感じました。閉会式でも言いましたが、生徒たちの様子を見て、「友情」のすばらしさを改めて教えられた気がしました。感極まって言葉が出ない部長を応援する仲間の姿、最後のステージを盛り上げようとする観客席の友達の姿。「友情っていいな」「仲間っていいな」と感じました。私自身コロナ禍で忘れていたような気がします。「友に誠を」は本校の学校教育目標でもあります。文化祭での皆さんの姿はまさにそうでした。

- ・ダンス同好会：クオリティが高く、全員でのパフォーマンスはダイナミックで圧巻。
- ・軽音楽同好会：パワーがすごかった。観客も巻き込んで、ヴォルテージは最高潮。
- ・合唱部：美しいハーモニーの完成度が急上昇。随分と努力した跡がうかがえました。
- ・ファッションショー：華やかな自作ドレスを着たモデルさんの笑顔が最高。涙も。

- ・演劇部：テンポもよくて、コミカルで、とても面白かった。ファンになりました。
- ・ソルフェージュ：歌う楽しさが伝わってきた。とりわけ男性ヴォーカルに大きな拍手。
- ・生徒会の動画：すごい。センス抜群。「高校生あるある」や「なしなし」には大爆笑。
- ・美術部：個性的で素晴らしい作品が目白押し。緻密な筆致とみずみずしい感性に脱帽。
- ・華道部：綺麗な花と香りで校舎が彩り豊かに。校長室にも飾ってもらって嬉しいです。
- ・茶道部：4年ぶりのお茶席の開催で大盛況。浴衣の部員の所作が美しく見とれました。
- ・JRC部：献血についての分かりやすい展示。さすが Junior Red Cross（青少年赤十字）。
- ・図書委員会：1冊10円の販売会は大盛況。案内ポスターもユニークでグッド。
- ・定時制：おもてなしの精神とセールストークで大繁盛。案内ポスターもセンスいい。

その他、各クラスの展示、食品販売、PTAバザーでは、美味しく食べて、たくさん写真も撮って、もうおなか一杯。とにかく楽しい二日間でした。

### ○ ルーティンの確立を ～活動だけが恐怖と心配を追い払う～

全日制の全校集会で、「6月中に夢実現のためのルーティンを確立しよう」という話をしました。ルーティンが目標達成のために効果があることはよく知られていますが、不安軽減にも効果があることを知ってほしかったからです。

ルーティンとは、「毎日決まった時間に同じことをする習慣」です。スポーツ選手はもちろん、いろいろな分野でよい結果を出している人たちには、ルーティンをもっている人がたくさんいます。ルーティンの効果は、本番で普段通りの自分の力を出すことができるということや、日常的に気持ちを落ち着かせ、集中力を高めるということが言われています。

禅寺では、修行している僧侶の一日の日程は決まっています。何時に起きて、何時に食事をし、何時に座禅を組む。掃除は手順も時間も細かく決まっておき、時間が来たら途中でも掃除をやめます。決まった時間に決まったことをすることで心が整うのです。

あれこれ不安はあっても、嫌だと思ふ気持ちもそのままに、気分に関係なく、とにもかくにも、決まった行動することが大事です。スクールカウンセラーの木元先生も、体を動かして心拍数を上げると不安は軽減されると言われていました。不思議なことですが、じっと考えているよりも行動をすることで、心配ごとや悩みは発散され、心は軽くなっていくのです。なぜなら、人の悩みの大部分は、注意力を自分の内面に向けているために生じるからです。だからこそ、その日の気分で過ごすのではなく、感情に左右されるのではなく、決まったことを決まった時間に行うことを続けてみては、という提案です。

### ○ 校庭紹介（6月）



明日葉祭のお茶席から和風庭園を撮影しました。つくばいのある庭で心が和みます。



明日葉祭のとき藤棚で休憩している生徒たち。何を語り合っているのかな。