



岡山大安寺中等教育学校

相談室便り

(保護者の方もお読みください)

☆☆☆ 第20号 ☆☆☆

2016年12月発行

☆生徒の皆さんへ☆

師走になりました。天災が多かった2016年も終わろうとしています。10月に地震があったときには校舎が大きく揺れ、驚きました。その時私は、相談室にある女の子と一緒にいたのですが、私が行動するより先に彼女が「先生机の下に入って！」と私に声をかけ、さっと行動しました。(立場が逆です…面目ない。)避難訓練の成果ですね。その何分か前まで涙ながらに悩みを打ち明けてくれていた彼女でしたが、とっさの時に落ち着いてまわりに声をかけ、行動できたことに感心しました。他の先生方からも、生徒は直ちに身を守る行動を取ることができた、と聞きました。日頃から「備え」をしておくことの大切さを感じた出来事でした。

さて、私は長い間高等学校の生徒を教えてきましたが、本年度はコミュニケーションの授業で生まれて初めて1年生を教えています。その瑞々しい感性と、素直で元気な姿に毎週触れることができ、たくさんの元気を生徒からもらっています。授業では、「自分を知るためのワーク」や「相手を理解しよう」と関心を向けるワーク、「ディベート」など様々なことに取り組んでいます。最近では「音日記」を書きました。自分のまわりで聞こえている音に関心を向けてみて、一週間記録していくというものです。これは、岡山県立大学の吉永早苗先生(大安寺高校の卒業生)が取り組まれている活動を参考にしたのですが、1年生の鋭い感性が、身の回りの音を敏感に感じ取って、なかなか面白い「音日記」ができあがってきています。

その中から一部紹介します。(紙面の都合で多少表現を変えているところがあります。)

音の説明	感じたこと	考えたこと
1. 子守歌のような〇〇先生の授業中の説明の声。	いつもある授業なのだが、今日はやけに眠たくなり、集中しなくて先生の声を聞きながら自分と格闘していた。	
2. さみしい感じのする朝の自分の足音。	「青白い冬の朝にて声を聞く獣の声もはるか虚しく」的なさみしい感じでした。(自作)	
3. 駅構内で聞こえるカップルの話し声と重なる足音。	こういう風景を一日に一回は見ます。その時僕は思うのです、「僕の敵は青春感」と。	
4. 朝とび起きて、壁に身体がぶつかったときの家の揺れる音。	見事な目覚ましになりました。こうして僕の身体は鍛えられ、同時に家の劣化も激しくなっていくのでした。	
5. 塾の模試の最中に聞こえる鉛筆の音。	一問目から迷っている僕をよそに、他の天才たちの鉛筆は止まることなく進んでいる。僕は惨めさを感じている。	
6. 家族が遅くまで帰らない時の不自然な家の揺れの音「ドン」。	家族の帰りが遅くて心配になり、さらにケータイのよくわからない英文まみれのメールが来て心臓がバクバクして「キャー」って叫びそうな気持ちの時の急なドンという音に、ついつい物干し棒を反射的に持ってしまった。	
7. 食堂で食事を買うときに財布から取り出すお金の音。	食事にはお金がかかる…だがご飯はおいしい…食欲と理性のはざまに揺れ動く心はいつも食欲に負けてしまう。財布の中が金欠で僕も貧血になりそうですね。	

この日記の主は、音に気をつけて生活する中で、様々に内省したり自己発見したりしています。さらに表現がユーモラスで、才能を感じさせるものだと感心しました。

冬休み中、ときどき「音」に気をつけて生活してみてください。特に、「自分の音」に意識を向けてみるとよいと思います。そのことを通じて、まわりの環境から新しい発見ができることもあるでしょう。また、自分自身を再認識できるきっかけが得られるかもしれません。新しい年の新しい目標を見つけるための、足がかりになるといいなと思います。

(大西由美 おおにしゆみ 教育相談室長 5年A組担任 国語科)

これからの自分のために

北田祐佳

『食』について考えたことがありますか？健康で楽しく生活する中で『食』は一番身近であり、生活自体に大きく影響を与えるものだと考えています。

学校から塾に行くためにコンビニ食が増えたり、夜おなかがすいてスナック菓子に手をだしたり…一人暮らしになると外食や買食ばかりになってしまう人も。

では、『食』は私たちにどのように影響を与えているのでしょうか。

性格・ストレス（いろいろ・うつ病・自殺）・記憶力（脳の発達）・病気（冷え性・がん・アレルギー・便秘）等あらゆるものが食事の影響を受けています。私が食に興味をもったきっかけとなった大学時代に出会った生徒は、食がきっかけで夜型から朝型の生活になっただけでなく、性格も前向きで明るくなりました。その生徒は買食や添加物を抑え、和食中心の食生活に改善しただけで人生が明るくなったようです。

実は免疫力の70%は腸（腸内細菌）によって決まるそうです（残りの30%は心）。したがって、免疫力の向上には以下の7点を心掛けていくことが大切です。

- ① 穀類・野菜類・豆類・果物類を摂る（腸内細菌の餌）
- ② 発酵食品を食べる（腸内細菌のバランスを整える）
- ③ 食物繊維やオリゴ糖をとる（腸内細菌が元気になる）
- ④ 加工食品・食品添加物をなるべく摂らない（腸内細菌の発達を防げないように）
- ⑤ よく噛んで楽しく食べる（噛むことで記憶力回復と活性酸素を消すことができる）
- ⑥ 適度な運動をする（自律神経を整える）
- ⑦ 自然とふれあう（微生物とつきあうことで自然免疫力が高まる）

ただし、これらをきっちりやろうと思えばそれがストレスになっては本末転倒です。「絶対に」ではなく「心掛ける」ことが大切です。

現代の日本人は野菜消費量や食物繊維消費量の減少から排便量も低下しています。食べる量を減らして減量を試みている人が多いですが、排便量の増加で減量するのも手だと思いますよ。しっかり野菜や食物繊維を摂りましょう。

また、スナック菓子はうまみ調味料で幸福感を与えるものです。スナック菓子は味覚を崩壊させ腸内細菌を減らし、脳の働きを低下させる恐れのある危ない食べ物です。簡単に言うと噛めば噛むほどおいしく感じられるものは体にいい食べ物。噛めば噛むほど味がなくなるものは危険な食べ物です。

心についても少し触れておきましょう。心の持ちかたで私たちの免疫力の強弱が変わってきます。ポジティブに物事を考えることが出来る人は脳が活性化し、免疫力は増強します。笑っていることで身体の活性化と治癒力向上にも役立ちます。逆にネガティブにとらえるとストレスが増えバランスが崩れ、免疫も下がります。何か壁にぶつかったとき、思った通りにならなかったとき、努力が報われなかったときにも前向きに捉えられるように日頃からポジティブなイメージトレーニングしておく心身ともに鍛えられます。

この冬から免疫力を少しでも向上させることで今後の生活をより充実したものにしてみませんか？そしてみなさんが大安寺から旅立ったあとも健康で素晴らしい人生をおくるために、『食』について是非見直してみてください。

（きただゆか 教育相談係 4年B組担任 数学科）

思っていることを伝えるって難しいね

三阪 良一

私は、結婚して10年ちょっと、小学生の子どもが二人いる。妻も働いているため、可能な限り家事など家庭のこともそれなりにやっているつもりである。妻とは付き合いの時期も含めると約20年の付き合いである。それでも思いや気持ちを伝えるのは難しいなあと感じることがよくある。

ある日の会話

妻：「(遅くなるんだけど) ○日と○日早く帰れる？」

私：「え～、むっちゃ忙しい時期やん。厳しいわ～、調整してみる。」

数日後

私：「何とかかなりそう。大丈夫やと思うわ。」

妻：「うん。・・・」

前日

妻：「子どもたちの夕飯とお迎え、おじいちゃん、おばあちゃんに頼んだけど、あなた夕飯どうする？おばあちゃんに頼む？どうする？」

私：「え！？大丈夫やと思うってゆったやん。」

妻：「大丈夫やと思うって言うから確実な方をお願いしたんだけど。」

私：「・・・」

私は段取りをつけて「厳しい」から「大丈夫やと思う」といった時点で「任しとき」と伝えたつもりであったが、妻は「思う」←不確かと捉えていたようである。

またある休みの日、妻がとても眠そうにしていたので、リビングに置いてあったシャツやハンカチにアイロンをかけてあげようと思い、アイロンをかけ始めた。あらかたかけ終わったところアイロンを置くスタンドが遠かったので絨毯の上にアイロンを置いた。私は何の気なしにではなく、絨毯は綿か何かでできているから大丈夫だと思って置いたのだが、ナイロン製であったため、置いた部分が溶けてしまった。すると開口一番

妻：「普段やりなれないことをしてくれるな(激怒)」

私自身、失敗をしているので怒られることは仕方ないにしても、良かれと思ってしたことを真向から否定され、つらい気持ちになった。

普段は私のこういった気遣いに対して、妻はありがたいと思ってきているし、感謝もしてくれる。ただ、この瞬間はそんな気持ちは微塵も感じる事ができなかった。

このように、長年一緒にいるような仲良し夫婦(笑)であっても、お互いが感じていることや、思っていることを的確に伝えたり、感じたりすることは難しい。自分はこう思って話しているが、それが相手にきちんと伝わっているのか？友人や他人、SNSなどのテキストのみなどであればなおさらではないだろうか。

(みさかりょういち 教育相談係 6年B組担任 理科)