



Over the Horizon ~新たな景色へ~

11月の月目標「随所作主」



10月28日（土）学校の2大行事の一つ文化祭が大変な盛り上がりを見せて幕を閉じました。過去3年間は、コロナ禍で様々な制限の中での実施であり、気持ち的にも抑制された思いを禁じ得なかったことと思います。それが、今回ほぼ制限のない状態で実施できて、大いに盛り上がったことでしょう。

皆さんが準備の段階から、楽しそうに、仲間と協働しながら準備や練習に励んでいる姿を目にして、私も大変嬉しくなりました。

また、当日も真剣な面持ち、はじける場面、緊張した様子、喜々とした笑顔など様々な表情や場面を見て、コロナ禍が明けて本当によかったなと思いました。

様々な活動場面の中で、皆さん一人ひとり生き生きしている自分を感じる場面がいくつもあったことでしょう。

一人ひとり、顔が異なるように、できることが違います。

自分を大切に、誇りをもって、自分の人生を生きましょう。

天網恢々（てんもうかいがい）疎（そ）にして漏らさず

天、神、何か偉大な存在が地に張り巡らした網は、編み目が大きくゆったりしていて粗いようであるが、決して漏らすことはなく、それに掬め捕られる。

すなわち、悪い事を行えば、一時的には逃げおおせるなどうまくいったように見えるけれど、結局は、露見してしまい、その報いを受けるとことになるの意味です。

「正直の頭に神宿る」という言葉もあります。何か悪いことをしてしまい、嘘をついてその場をしのげても、その事実は消えません。その嘘や偽りによって、誰かを傷つけたりあるいは、迷惑を掛けたりしたとき、素直に自分の非を認め正直に謝ることは、日常生活を送る上で大変重要です。一緒に生活する仲間に対してであればであればなおさらです。

一つの小さな嘘は、バスタブに張ったお湯に、インク一滴落とすようなもので、かき混ぜれば何も無かったように分かりません。しかし、それをしたことは自分の意識の中に留まり消えません。そのことが重なれば、心が汚れていきます。小学生の頃、弟とキャッチボールをしていて、弟が取り損なったボールが、近所の家のお花を痛めてしまいました。黙っていようと迷い、悩み考え逡巡しました。最終的には勇気を出して、あやまりました。今振り返ってみて、正直に言ってよかったなと思います。

今この時を大切に生活しよう

あなたが虚しく過ごした今日という日は、
昨日死んでいったものが、
あれほど生きたいと願った明日

趙昌仁 小説『カシコギ』（金淳 鎬 訳）の一節

ウクライナとロシアの戦争やイスラエルとハマスの戦争などで不条理に命を失う人々が世界には後を絶ちません。戦争以外でも、貧困、病気などでも明日をも知れない命の人々が大勢います。

今私たちは、日本という国にあり、衣食住が安定した生活を送れています。学校で、自分の将来のために学ぶこともできます。本当に恵まれていると思います。この恵まれた環境を当たり前のことと思わず、ありがたいことだと感謝し、日常生活を送ればきっと素晴らしい恵みをそれだけで感じるができると思います。

日常生活には、様々な辛いことや苦しいことがあるかもしれませんが、少し頑張ってみましょう。



心を育み、脳を活性化する読書

現在生徒昇降口に、新体力テストトップ10が学年ごとに掲示されています。皆さんも登下校の際に、誰が入っているだろうかと目にしたことでしょう。健康の源である体力は大事です。特に3年生は、部活動がなくなり運動不足気味かもしれませんね。

ウォーキング、ジョギング、ランニングなど自分の体力にあった運動をしてみるといいですね。スポーツの秋、ストレスも一緒に発散できるかもしれません。



『運動脳』 アンデシュ・ハンセン 著 御松由美子 訳 サンマーク出版

運動特にランニングが脳に大変良い影響を与えることが、様々な調査研究を通して明らかになった事実が書かれています。これを読むと、すぐにでもランニングを始めたくくなります。人間の脳や体は、時代が進歩しても狩猟採集民族の時代のままで、食料を取るために走ること、運動することが脳のあらゆる機能に好影響を与えることが理解できます。