

校長室より

「二松から飛翔へ」

二松学舎大学附属高等学校
校長 鶴飼敦之

アジサイの季節

6月に入り、今年は少し遅れているようですが、そろそろ雨の季節がやって来ます。アジサイは、花の色がよく変わることから、「七変化」「八仙花」とも呼ばれるそうです。土壌のpH(酸性度)によって花の色が変わります。一般に「酸性ならば青、アルカリ性ならば赤」になると言われています(リトマス試験紙と逆と覚えました)。

皆さんが抱く梅雨のイメージは、「梅雨に入ると雨でジメジメした日が続き気分が沈みがち…」と言う人も多いと思います。しかし、マイナスをプラス思考で捉えてみませんか。

その裏付けになりそうな研究を紹介しましょう。

嫌な思いをした人とその経験についての文章を書いてもらい、さらに嫌な経験の中にも良い要素がなかったかを考えるように促し、それについても書き加えてもらいました。また、別の人には、嫌な思いをしたことが、自分にどうマイナスに働いたかを書いてもらいました。その結果を分析したところ、嫌なことがあっても、そこに良い要素がなかったか考えてみるだけで、腹が立つのを抑制できることが分かったそうです。

梅雨の時期に、「雨は嫌だなあ。また靴がびしょ濡れになってしまった」なんて思うと、腹が立つ一方です。そこでちょっと頭を切り替えて、「雨は嫌だなあ。でも、新しく買った傘を素敵だと褒めてもらえた♪」といったようにポジティブな要素を探してみれば、梅雨をさわやかに乗り切れるかもしれません。

別の研究では、ポジティブな文章を書いた人は、ネガティブな文章を書いた人よりも、長生きしやすい傾向にあるといったケースもあるようです。同じような環境で過ごしていても、両者では寿命に10年程度の差があったというから驚きです。腹が立つのを抑えきれなかったり、気分が沈んだりしがちな人は、そこに良い要素はなかったか探してみる癖をつけるといいかもしれませんね。

なにごとにもポジティブに考えるのは、人生において大切なことです。

さて、体育大会が来週へと迫ってきました。準備も加速しているようです。クラス旗も完成(?)し、あとは本番を待つばかり。こちらは雨が降っても大丈夫。広い広いアリーナで思いっきり体を動かしてエネルギーを発散しましょう。～実力を突き破れ!～



部活動応援 ～男子バレーボール部～

インターハイ予選の応援の第2弾です。男子バレー部の応援に行ってきました。バレーボールは男子ネーションズリーグが福岡で開催され、大いに盛り上がっています。二松男バレーも負けじと頑張っていました。

6月の第2週・6/9(日)、都立羽村高校と対戦しました。1セット目は19対19の競り合いから一気に抜け出しセットを取ると2セット目はサーブも走り出し、相手のミスを誘い先にマッチポイントを握りました。少し硬さもあり、連係プレーのぎこちなさも見られましたが、そのままゲームをとり、勝利しました。

午後に入り、2回戦目は都立狛江高校。残念ながらセットカウント0対2で敗れました。

3年生は今大会で引退となるのですが、日頃の成果を発揮してくれたものと思います。

