

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

## 猛暑・酷暑・炎暑 いつまで？

今年も暑い夏がやってきました。連日の猛暑に苦しめられています。これまで経験したことの無いような体験です。静岡県では40度を超えたというニュースも耳にしました。体温を超えたら大変と思っていたら、それをはるかに上回る気温の上昇に開いた口がふさがりません。ちょっと歩くとそこに暑い空気の塊があるのを感じ、頭がぼうっとしてきて何をするにも意欲が沸いてこないといった状況です。ただただ体調を崩さないように気をつけて耐えるしかないといった感じです。皆さんも気をつけて！！

しかし、どんなに厳しい季節も必ず移ろい、いずれ涼風が吹き秋がやってくる。秋には人々の疲れを癒し、暑かった夏を思い出にしてくれるでしょう。凍るような冬の後には春がくる。辛い季節の後に、ほっとできる優しい季節があるから生きていける。季節の移ろいがあるから耐えられるのです。

人の一生もそうではないかとふと感じます。辛い出来事があっても必ずいつかは笑って過ごせる日が来ると信じたいですね。辛い時間を耐えれば、きっと優しい時間がやってくるし、夏の後に秋、冬の後に春が来るように、人生の四季を慈しみたいものです。

試験が終わった午後、教室を回ると試験科目の多さに悲鳴を上げる1年生女子生徒たちの姿がありました。この試験を乗り越えればきっといいことが待っているよ。「人生楽ありゃ、苦もあるさ」のフレーズを思い出しました。試験が終われば、やりたいことが山ほどある。高校時代の夏を計画的にそして充実させよう。

## 体調を整えよう！

期末考査3日目と4日目の下校時間、先生方が帰り道に立って、「歩道を広がって歩かないように」と声掛けをしているのに合わせて、私も九段坂上の角（ちょっと高い“弁当屋さん”辺り）で皆さんに「さようなら。ごきげんよう！（ちょっと古典的かも）」と声掛けをしました。試験も後半に入り、きっと連日の勉強で疲れているのですが、手を振ると満面の笑みで手を振り返してくれる生徒の多いこと。とっても嬉しく気分の良いひと時でした。



試験も大詰めで疲労もピークに達していたことでしょう。試験中に限らないかもしれませんが、皆さんに「不足」しているものが3つ、何でしょうか？ それは、睡眠、栄養、運動です。その中でも一番重要なのは睡眠で、これがちゃんとできればかなり疲労は解決できるといいます。質の良い睡眠をしっかりと取る、夜更かしせずに昼夜逆転にならない、同じ時間に寝て同じ時間に起きる、規則正しい睡眠時間を確保する。そのためにテキパキ生活すること、こうした態度が肝要です。

試験勉強は仕方ないことかもしれませんが、夜更かしの原因の多くはスマホです。スマホが脳を破壊することも指摘されています。「悩みや疲労を貯めないためには8時間眠れ！」です。精神科医の分析によると、「心もからだもお疲れモード」の高校生は実に85%以上だそう。学校に行きたくない、楽しくない、勉強が手につかない、やる気が出ない、人間関係が辛い…などの悩みを訴える人が多いのが実状です。これを解決するために、まずすることは、「整える」こと。しっかり睡眠をとって心と体を整えよう。

## 職員研修会開催

試験期間中の7月6日（土）、先生方の研修会が開催されました。本校スクールカウンセラーの井上先生を講師にお招きし、「不登校への対応」をテーマに講義を聞き、その後、事例を参考にグループ協議を実施しました。様々な理由から学校への登校が辛く感じる生徒が全国的にも増え、社会全体の問題にもなっています。



講義では、「疾風怒濤の時期」と表現される高校生の発達的特徴などを踏まえ、登校できなくなっている生徒や保護者への声掛けなど具体的なアプローチの手法や生徒たちが安全を得られる環境はどのようなものか、HELPを出せる状況や場所が確保できるかなどについて、理解を深めました。