

Full Bloom

No. 32

Full Bloom「満開」

冬来たりなば春遠からじ

冬休みの生活 DO & DON'T

私立高校の出願手続きもそろそろ終了です。入学試験は1月早々に始まります。そのため、＜受験生の冬＞をどう過ごすかが重要です。生徒のみなさんがやるべきこと(DO)、やってはいけないこと(DON'T)についてまとめてみました。学習の取り組みは大変素晴らしいです。さて生活面は…?

【Do!】とにかく早起きすべし!

ベストな体調で試験に臨めるように、**生活のリズムを試験時間に合わせて**＜夜型＞から＜朝型＞に切り替える必要があります。試験が始まる時間に**脳が活発に働くためには、約3時間ほど時間がかかります**。ですから、＜朝型＞の生活リズムを心がけなければならないのです。授業があれば夜勉強するのもしやむを得ませんが、これを改善するには、早く寝て早く起きる生活に戻すことです。しかし、すぐに切り替えるのは難しいものです。『1週間から10日くらいかけて徐々に戻すこと』が必要です。



人が眠くなるのは体温が下がるほか、睡眠を助長する物質が脳内に蓄積するためです。この物質がたまらない限り、眠りに就くことは難しいといえます。これに対して、起きる時間は自分の意志で調節が可能です。**何時間眠ろうと午前6時から6時半くらいに起きる**ようにしましょう。若い人の健全な脳には、年を取った人よりもずっと睡眠物質がたまりやすいので、続けているうちに早く寝て早く起きる生活のリズムが身に付きます。まずは寝る時間にはこだわらず、とにかく**毎朝決まった時間に起きる**よう心掛けましょう。

【Don't!】人込みに出掛けるべからず!

必要以上の外出は、インフルエンザなどの感染症やトラブルの原因につながります。冬期講習などに参加して、弱点を克服するのは大いに結構! でも、**うがい・手洗いの励行、マスクの着用**などを心掛けて、健康にも気を付けたいものです。家庭で学習する場合は、**1時間に1回換気**をして、新鮮な空気に入れ替えることも、脳の活性化に効果的です。

脳が活発に働くために、大切なものがあります。それはエネルギーです。何のことはない、**朝ご飯をきちんと食べればいい**のです。健康管理の面でも、バランスのよい食事は大切です。試験の時に、体調をくずして実力が発揮できなかったりしてはたいへんです。朝・昼・夜と、食事をおいしく食べて体調を整え、勉強をがんばりましょう!



来週の予定

3年生の下校時刻をお知らせしています▼

月 日 (曜)	1	2	3	4	5	6	行 事 等	給食	清掃	部活動	下校時刻
12/15(月)	月1	月2	月3	月4	月5		成蹊(一般)WEB出願コピー提出締切 東稜・学福 出願締切	○	○	○	15:15
16(火)	火1	火2	火3	火4	火5	火6	桜の聖母 出願締切	○	○	○	16:15
17(水)	水1	水2	水3	水4	水5	水6	B時程 専門委員会	○	×	×	16:30
18(木)	木1	木2	木3	木4	木5	木6		○	○	○	16:15
19(金)	金1	金2	金3	金4	金5		成蹊(一般)・聖光学院 出願締切	○	○	○	15:15

受験料を
納入したら
手続き完了
です。

道はいつもひらかれている

作 古谷 綱武

道は、すべての人の前にひらかれている。その人に、やる気があるかないかだけである。

道は、すべての人の前にひらかれている。しかし、道がとざされていると思う人の前に道はとざされている。自分はだめだと思ふ人はだめになっていく。

道は、すべての人の前にひらかれている。しかし、自分が生きていくべき人生は、自分で発見していくよりほかにはないのである。

道は、すべての人の前にひらかれている。しかし、いきがいとしあわせとを、つかみあてるその鍵は、自分の心の姿勢の中にだけしかない。

道は、すべての人の前にひらかれている。しかし、個性のない人生は、真実の人生ではない。たとえすぐれた人のまねをしても、まねをすることでつかみあてられる「自分の人生」というものは、この世にはないのである。

道は、すべての人の前にひらかれている。しかし、人生を暗く生きようとする人には明るい人生も暗くしか生きられない。人生を明るく生きようとする人だけが、暗い人生さえも、明るく生きることができるのである。

道は、すべての人の前にひらかれている。しかし、自分からあきらめてしまうことは、もはや生きることではない。その人の前では道もとざされる。

道は、すべての人の前にひらかれている。しかし、人が一度でやりとげることが、自分には、一度でやりとげられないこともある。一度でやりとげられないことは、十度やってみよう。十度やってもやりきれないことは百度やってみよう。

道は、すべての人の前にひらかれている。しかし、やりとげるまではけっしてあきらめないこと、そしてそのやりとげようとするその心をけっして失わないこと。

道は、すべての人の前にひらかれている。しかし、見栄や虚栄心、にくしみやうらみ、欲の深さや身勝手な自分本位、そうしたものに心をしばられていると、その心の束縛の不自由さによって、その人は、自分から自分の道をとざしてしまうことがある。

道は、すべての人の前にひらかれている。しかし、求める心があるならば、恥をかくことはけっしておそれまい。軽薄な虚栄心などに心を縛られまい。また、人をにくむことから得られるものは何もないことも、よく知っていよう。よくの深さは、かえって失うことが多いことも知っていよう。

道は、すべての人の前にひらかれている。しかし、自分から自分の道をとざしてしまうような、そういう自分の中のいっさいのものを、自分から捨て去っていくことが大切である。それを捨てさってしまったとき、ほんとうの自分が生まれてくる。道がひらけてくる。

道は、すべての人の前にひらかれている。しかし、すぐに、かんたんに、分かった気持ちになってしまうのは、危険である。一だけを考えて一がわかったと思うのは、ほんとうに分かったことではない。百考えてやっと一が分かったというのが、ほんとうの分かったということである。

道は、すべての人の前にひらかれている。しかし、いつも、やわらかい頭をもって、早く判断する人でありたい。一だけを考えて、けっしてあやまることなく、たちまち一の判断ができるのが、生活力とよんでよいものである。ただそうした早い判断が、いつもあやまりでなくできるのは、その人が百を考えぬいてきた蓄積を、心の中に持っているからなのである。

道は、すべての人の前にひらかれている。しかし、よいことを確かによいとわかり、悪いことをたしかに悪いと分かることが大切である。しかもそれは、ほんとうは、それほどやさしいことではないのである。そのむずかしさこそを良く知った人でありたい。

道は、すべての人の前にひらかれている。しかし、悪いことがたしかにわかるためには、よいことがたしかによいと分かる以上の、教養とセンスが必要である。そのことも、良く知っていきたい。

道は、すべての人の前にひらかれている。しかし、たえず、知ろう、学ぼう、考えよう、とする意欲をもたないならば、人はその自分の人生の道を、歩かずすむ力を失うであろう。知り、学び、考えていくことが、自分の人生の道を歩いていくことだからである。

道は、すべての人の前にひらかれている。しかし、人によっては、自分にとっての一番やさしい道しか、歩こうとしない人もいるが、人によっては、自分を育て続けていくために、一番むずかしい道の方を、いっしょうけんめいあゆみ続けている人もいる。

道は、すべての人の前にひらかれている。しかし、そこで、権利意識ばかりをむやみにふりまわして、まったく停滞した空虚のなかだけに身をおいている人もいる。そうではあるがしかした、人間としての権利の意識をまったく自覚していない人は、とかく大切な責任の意識にも欠けている場合が少なくない。

道は、すべての人の前にひらかれている。しかし、したいことだけして、しなければならないことは、なかなかやろうとしない人もいる。しなければならないことこそを、したくなる人になりたいものである。

道は、すべての人の前にひらかれている。しかし、この人生はまた、その別の方では、人にその道を見失わせるほどの誘惑と失望とのくり返しにも、導いていることを忘れてはならない。道は平坦ではないのである。それだからこそ、人生という道のあじわいは深いのである。

道は、すべての人の前にひらかれている。しかし、世間に自分というものをあやまりなくわかってもらおうなどという期待は、持たないほうが良い。そうした期待に生きたいのであったら、世間の因襲に全面的に屈服して生きるよりほかにはないのである。それは自分のない人間になることである。

わかってもらえようともえまいと、そんなことは問題にしないで、あくまでも、自分の真実にこそ生きつらぬいていこうとすると、世間というものは、あんがい思いがけなくかえって自分を理解してくれるものなのである。