

# ほけんしつだより

かしこいからだとタフな心を

大阪府立大手前高等学校

No.10

2021年1月

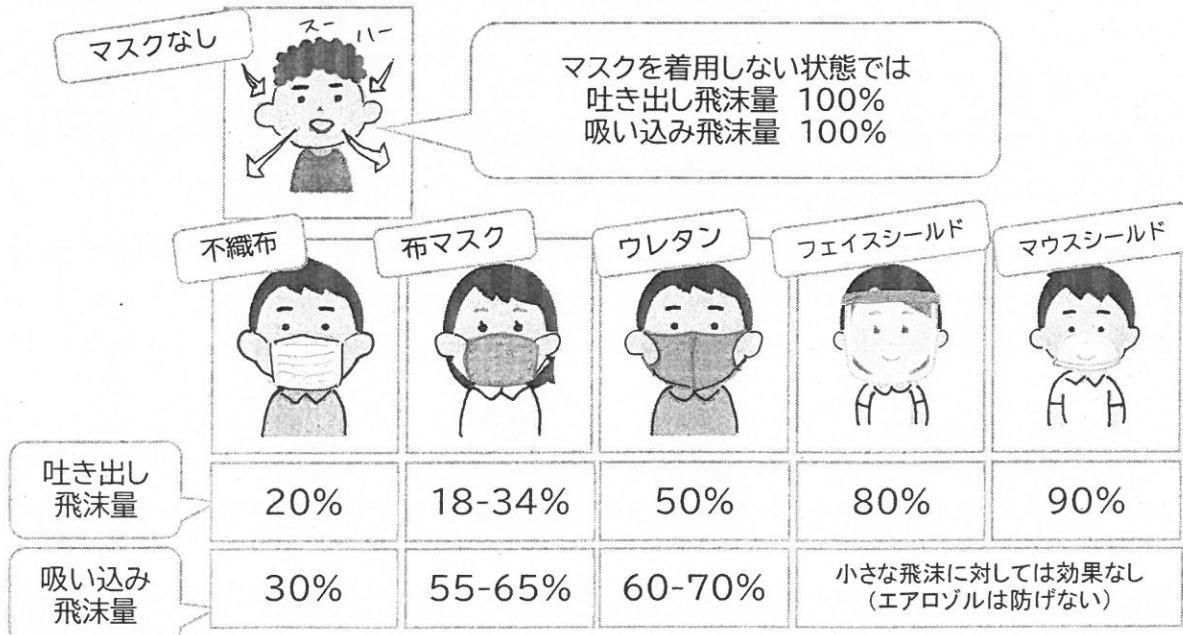
3年生は共通テストが終わり、ほっとするのもつかの間、今後も私大入試、国公立二次試験と続きます。気を抜く暇がありませんね。朝登校して、クラスでSHRを受ける、という毎日も今週末で終わりです。大手前で当たり前のように過ごしてきた朝のスタート。残り少ない高校生活大事に過ごしてくださいね。

緊急事態宣言が大阪府でも発出される中、1.2年生のみなさんにも修学旅行の中止や部活動などに大きく影響が出ています。府内の高校でも次々にコロナ感染者が出ています。無症状で、検査をして初めて判明するケースも多いようです。部活動を中心としたクラスターが発生している学校もありますし、更衣室などでマスクを外して長時間滞在したことで感染が広がったというケースも報告されています。今後もできる限りの感染対策をしていきましょう。



## マスクの素材による効果の違いは？

一時期のマスク不足を考えると、今はすいぶん豊富にマスクが流通しています。マスクによってどれくらい効果が違いますか？という質問をよく受けますので調べてみました。



不織布マスクが一番効果が高いという結果です。人の多い場所や近い距離で会話をする場合、換気の悪い場所などでは、不織布の着用が望ましいでしょう。何度も洗って使用できる布マスクやウレタンマスクは経済的に助かる面もあります。呼吸のしやすさも違いがあります。その日の行動や体調、出かける場所などを考えて使い分けるとよいでしょう。

## コロナ禍とマスクとまなざし

新型コロナウィルスのニュースが報道され始め、マスクをつける人が少しずつ増えてきた去年の今頃は、1年後も世の中の全員がマスクをし続けることになるとは予想もしていませんでした。日本人はあまり抵抗なくマスクを受け入れましたが、欧米人はマスクに対してかなり抵抗感がありました。そこには文化の違いがあるようです。

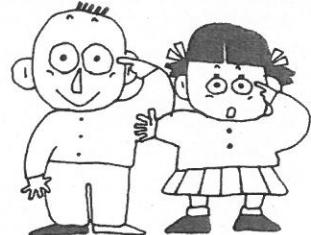
日本人は感情を目で読み取り、欧米人は口元で感情を読み取る  
日本の絵文字と欧米の絵文字には面白い違いがあります。

日本の絵文字は、目の形の違いで感情を表します

(^\_^) (>\_<) (:\_;) (\*\_\*) (@\_@)

アメリカの絵文字は目よりも口元の変化で感情を表すそうです。

: ) : < : > : P ←→ 縦にして見て



目元が笑っていると、日本人は幸福度を高く感じ、アメリカ人は口元が笑っていると幸福度を高く感じるという実験結果もあります。欧米人はマスクをつけることによって口元が隠れ、相手の表情を読み取りにくいため、新型コロナウィルスの感染が広がる状況の中でも、マスクに強い抵抗があったのかもしれません。日本人は目元の微妙な変化から相手の気持ちを察する文化なのですね。

まだまだマスク生活は続きそうです。まなざしの力は重要です。できれば、にこやかなまなざしで過ごしたいものです。

## 色のとらえ方の多様性

人間の体ってすごいなあと思うのは、同じ機能でも人それぞれ多様な力があるということです。例えば走ることをとっても、短い距離をダッシュするのが得意な人もいれば、長距離を黙々と走るのが得意な人もいます。味覚が敏感な人、絶対音感の人…。色のとらえ方についても、同じ色を見ているようでは実は人によって見え方に違いがあります。そんな多様性が混在するのは、ヒトが進化する歴史の中で、生き抜いていくために、とても大切な戦略だったのです。森の中の果実を見つける力、草原の中にカムフラージュして潜んでいる天敵を見つける力、枝葉についている昆虫を捕獲する力、薄暗い所でわずかな光を頼りにものを見分ける力…。集団を作りて生きてきたヒトは、過酷な環境の中を、多様な力で補い合いながら暮らしてきたと考えられます。

色の見分けがつきにくい人(色覚異常)は日本人の男性で20~30人に1人、女性で500人に1人はいるといわれています。現在は色が溢れすぎて、色が見分けにくい人にとっては生活しにくいことがあるかもしれません。本校では黒板のチョークは基本、白と黄色を使用することとし、もう一色使う場合は色覚対応の赤チョークを使うようにしています。それでも見分けにくい人がいるかもしれません。他にも日常生活で不便を感じるようなことがあれば気軽に保健室へ相談に来てください。



## 卒業した先輩から後輩へのメッセージ

73期生は、大手前高校生としていられるのもあとわずかとなりました。決して楽しいだけの毎日ではなかったと思います。思い描いていたような高校生活でしたか？

以前、「いろんなことを乗り越えた今だからこそいえることを、ぜひ後輩たちに伝えてください」とお願いしたら、何人かの卒業生がメッセージを残してくれました。紹介しますね。

大手前のみなさん、こんにちは

「悩める後輩諸君へ」という題で何か書こうとしている訳ですが、今から僕が書くことが、どれだけみなさんの力になれるのか、ぼくにはわかりません。ただ、こういう考え方もあるのだなど知るだけでも、何かは変わるかなと思うので、少しだけ聞いてください。

僕はこの3年間を振り返ると、ほぼ毎日、何かに悩んでいた気がします。勉強のこと、友達のこと、クラブのこと。なんとなく悩んでいたこともあれば、ずっと悩んで考えて、挙句の果てにすごい自己嫌悪に陥ることもありました。

まず勉強のこと。

これには3年間つきまとわれます。疲れてきたら、教室でぼやいてみてください。基本的にそこにいる誰かが一緒にぼやいてくれます。誰もが抱えている悩みなので、誰かと一緒に発散すればいいと思います。

それから人間関係での悩み。

これは時間がかかるかもしれないし、体力はいるし、心は傷ついたりするし・・・。辛い悩みですね。でもたくさん悩んだらしいと思います。僕は、人間関係で何か悩んでいる時って、大切な何かを守ろうとしている時が多いんじゃないかなって思います。それは相手のことであったり、もしくは自分のことだったりするかもしれません。

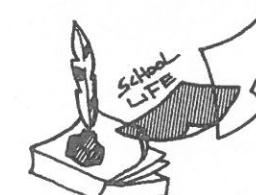
大切な人が多いほど、悩みは多くなるかもしれません。

でもそれって、素敵なことだと思います。

たくさん悩んであげてください。

悩んだことで、自分の何かは変わります。

焦らず、ゆっくりでいいと思いますよ。



彼は、いつも穏やかで、控えめだけど芯がしっかりしているなという印象が残っています。バスケット部に所属し、勉強も行事も大変だったけど、楽しかったと言っていました。彼のメッセージの中にある「大切な何かを守るために悩む」としたら、その何かがわかった時、自ずと自分がやるべき方向が見えてくるかもしれません。「悩んだことで自分の何かは変わる…」きちんと悩みに向き合った人だから言える言葉なのでしょう。



悩める後輩諸君へ

僕が苦しいことから逃げたくなった時に、心の中で言い聞かせていた言葉です。

『苦しいから逃げるのではない。逃げるから苦しいのだ』

By 経済学者マックス・ウェーバー

僕は「苦しい！逃げたい！」と思った時が、実は立ち向かうと一番楽な時ではないかと思います。僕も受験生の時、保健室を利用していた時がありました。この文章を読んでくれている方にも、苦しんでいる方が多いと思います。苦しんでいても困難に立ち向かっている人は本当にカッコイイと思います。みんなが健康になって生活を送れるようになることを祈っています。

人はそれぞれなりたい自分がいて、その理想の自分と現実の情けない自分とのギャップを感じるほど、苦しくなるのかもしれません。やるべきことを先延ばしにしたり、言い訳してやらなかつたりすることで、余計に落ち込んでしまうことってありますよね。「逃げずに挑もう」と自分を何とか奮い立たせながら、苦しさに向き合ってきた彼もカッコイイです。

ラストスパートで受験勉強を頑張っている73期生のみなさん。希望の大学へ合格できることを心から祈っています。今はまだ、高校生活を振り返る余裕はないかもしれません、よかつたら、大手前の後輩たちに、なにか思いを伝えさせていただけませんか？用紙は何でもOK。合格発表後でも卒業後でもいいので、保健室まで持ってきてくれたら嬉しいです。



1~2月のスクールカウンセラー来校日

花井洋子カウンセラー 1/29(金) 2/26(金)

伊藤やよいカウンセラー 2/16(火)

保護者の方も受けられます。予約は保健室 元木まで

