



“ぼーっ” とする時間

1年生副担任 柴田昌樹

日々の生活の中で、何も考えず”ぼーっ”とすることはありますか？私は、何かにつけてごちゃごちゃと考えがちで、あまりありません。なので、気が付いたら頭の中がいろんなことでいっぱいになります。

そんな時は、趣味である温泉に行きます。（そう、私の趣味は温泉に入ることです。）特に、露天風呂がついているような温泉に行って”ぼーっ”とします。空を見上げながら、時には夜空を見ながら、その時間だけはなんにも考えずに、ただひたすらに“ぼーっ”と。。。そうしていると、自分の悩んでいたことがちっぽけなことに思えてきて不思議と気持ちが落ち着いてくるんですよね。そして、湯からあがるころには、心も体もリフレッシュされています。

そういう状態で、日常のさまざまなことに考えをめぐらすと、今まで考えつかなかったことが浮かんできたり、悩んでいたことがいつの間にか消えていたり、、、たまに浸かりすぎてのぼせてしまって、ほんとに頭がぼーっしたり、、、そんなこともあります。いい気分転換になります。おすすめです。ちなみに、最近ではさぼりがちで温泉の素を買ってきて家でやっています。

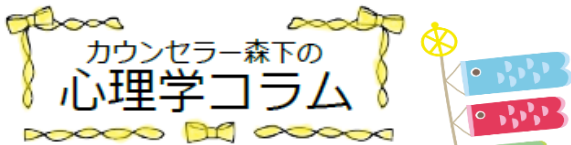
他にも、一人旅が好きでよくふらっと出かけます。（旅も趣味です。）愛車（自転車）や電車でゆっくりと景色を見ながら移動します。ここでもやっぱり“ぼーっ”と。（でも運転はしっかり。）そうやって、心をリセットしています。

温泉や旅だけでなく、日々の生活の中でも“ぼーっ”とする時間をとることができます。例えば、家への帰り道、お風呂の中、TVや漫画を見終えた後、ゲームにつかれたとき、、、ふとした時に、意識して“ぼーっ”としてみてください。そういった時間をとることで、いつもより少し明るい気持ちになれるかもしれません。

最近は、新型コロナウイルスの影響で外に出られずに家で過ごす時間が多いと思います。そんなときだからこそ、自分の中で一つリフレッシュする方法を持っておくといいと思います。今回、私の方法を紹介しましたが、あなたも教えてください。いい方法があればまたみなさんと共有したいと思います。この大変な時期を一緒に乗り越え、またお会いできることを楽しみにしています。



日	曜	5月の予定	※4/24 時点での予定です。今後の状況次第では変更の可能性もあります。
1	金		
2	土		
3	日	「憲法記念日」	
4	月	「みどりの日」	
5	火	「こどもの日」	
6	水	「振替休日」	
7	木	高校1・2年] 午後 オリエンテーション	
8	金	高校3年・大受] 午後 オリエンテーション	
9	土		(※8日グリーンランドへのバス旅行は11月に延期)
10	日		
11	月	高校] 二者面談 大受] <特別時間割>授業開始(～31日)	
12	火	↓ 高校1年] レポート指導	
13	水	高校2年] レポート指導	
14	木	高校3年] レポート指導	
15	金	↓	
16	土	(※保護者会、修学旅行説明会は中止)	
17	日		
18	月		
19	火	高校1年] レポート指導	■ 高等学院 12日から始まる学年別レポート指導は、絶対参加ではありません。自らの現状を把握し、出席するしないを決めてください。出席される方はマスク等お忘れなく。
20	水	高校2年] レポート指導	
21	木	高校3年] レポート指導	
22	金		
23	土		
24	日		
25	月		■ 大学受験科 6月5日にはマーク模試が予定されているので、希望者は申し込みを忘れずに行ってください。申込書は郵送物に同封されています。 <ベネッセマーク模試> 試験日：6月5日(金)、6日(土) (※申し込みは4月30日(木)まで)
26	火	高校1年] レポート指導	
27	水	高校2年] レポート指導	
28	木	高校3年] レポート指導	
29	金	高校] 英語検定	
30	土		
31	日		



カウンセラー森下の心理学コラム

HSP (Highly Sensitive Person)
 ひとと比べて敏感な人 という意味の概念。

「外部からの刺激に敏感」「相手からの影響を受けやすい」「疲れやすい」「自己否定が強い」といった性質を持つHSPの人ですが、全人口の15~20%、つまり約5人に1人がHSPだと言われています。また、HSPは環境や性格などの後天的なものではなく、先天的に生まれ持った性質なのです。なので、仮にお子さんがHSPだったとしても、お母さま方が「私の育て方が悪かったのでは…」と自分を責める必要はありません。

実はわたしも森下も、HSPなのであると思いがたることが多々。小学生の頃、先生から叱られているクラスメイトを見て、自分が叱られているように感じたり、相手にどう思われるかを過度に気にして自分の本音を言えなかったり、といったことが日常的にありました。でもそれがHSPだなんて当時は分からないので、相談することもできず苦しかったですね。

こういった生きづらさを軽くするための方法としていくつか挙げてみます。

「頑張ることをやめる」「家族関係を見直す」「感情を開放する」「嫌われる勇気を持つ」「環境を選び、心地よさを大切にすること」「一つのことに打ち込む・得意分野を持つ」「他人軸ではなく自分軸で生きる」

HSPでない人にも、生きづらさの解消になるんじゃないでしょうか。こういった敏感な人がいるという事が、世の中に広く知られて欲しいですね。

会社常識

小堀 翔



小堀です。パソコンもWebカメラもバッチリ準備してテレワークを待っていました！が、少数精鋭の皆さんをじっくりお相手するには、やはり直接の対面が重要ですね……。分野によって、あるいは同じ業種でも、通勤自粛やテレワークに向くかどうかにかかわらず、礼儀などの広く一般的な社会常識の他に、それぞれの分野や会社のやり方である「会社常識」のようなものの存在も、今回のコロナから学び取れることの一つだと感じます。

大学や専門学校も同じです。R大学は、私の通う法文学部は9時~5時でしたが、理系の学部は夜11時ころまで実験の灯が点いていたこともあり。その理系の友人は夏休みにはバイト三昧でしたが、私はフィールドワークのため夏休みはありませんでした。お家で過ごす時間が長い今、それぞれの仕事や学問の分野における「会社（学部学科）常識」について、理解を深めてみることも、有意義かと思えます。学校の公式ページも良いですが、現役の学生さんのSNSなど観察するとよりリアルな情報が得られるようです。



キョジイの“ちょっといい話”~その①



**3日坊主って、4日目には、休めるんだから…。
 気がついたら、いつの間にか終わっちゃった!**

これは、6年前の卒業生が卒業式前に言った言葉です。気に入っているので、1年生教室にも貼っています。「3日坊主は、4日目には休める」という発想がいいですね！頑張り過ぎてクタクタになってしまうより、休み休みしながら長〜く続ける方がいいですよ(^_^)。

私も、しばらくサボっていた夕方のウォーキングを、この春から再開しました。もちろん、3日坊主を続けています^_^;



へっぽこハンター甲斐先生の 趣味のお部屋

どうも甲斐です。今回はちょっと地味な趣味?、「日頃の観察」で思ったこととお話します。

コロナ自粛の影響で窮屈な日々が続いてますね。ただし、私はゲームをしても奥さんに叱られることが少なくなったので、そこは嬉しい気もします。商業施設などや行楽地に出かけていた人がウォーキングついでに道端の木々や日頃の小さな変化に目を向けれるようになってきているのも嬉しいし、公園で普段見ない中学生とその父親が慣れないキャッチボールをやっている姿、おかあさんが子ども達を連れて散歩している姿を見るのもちょっと幸せでした。

コロナの影響で窮屈な思いだけでなく、経済的な困窮もあり、悲しい出来事もあります。私たち個人にできることは本当に限られていますが、私たちが一人でも多く自分の小さな幸せに気づき、他人の小さな幸せにも目を向けれるようになればと思います。そう空気が伝われば、コロナの影響で苦しんでいる人もまだ幸せは残っていることに気づききっかけになるだろうし、巷で見たり、聞いたりする迷惑な行為も減るのではないのかあと思ったりしたのでした。早く世界中が人が安堵する姿を見たいです。

志成館・ぐるぐるログ

4月11日(土)、志成館6階にて入学式が行われました。今回は式典中に読み上げられた「誓いの言葉(新生代表)」と「歓迎の言葉(在校生代表)」を載せさせていただきます。

<誓いの言葉>

世界中で新型コロナウイルス感染拡大が心配される中、本日は、私たちのために、このような立派な入学式を行って頂きありがとうございます。

昨年、私の姉が、そしてこの春、兄が志成館高等学院を卒業しました。その姿を見て、通いやすそうだったこと、そして、面接の時、中道校長先生が力強い握手をしていただいたことで、私は志成館高等学院に入学を決意しました。

私も含め、新入生一人ひとりには、これから始まる高校生活に期待と不安で胸がいっぱいです。志成館高等学院に入学し、これから3年間で、自分がどのような道に進むかを考えていきたいです。さらなる抱負や決意に向かって高校生活を充実したものにしていきます。

最後になりましたが、これからお世話になる先生方、先輩方、私たち新入生を温かい目で見守り、ご指導くださいますよう、よろしくお願いいたします。



<歓迎の言葉>

味噌天神の桜も皆さんを歓迎するように満開になりました。

だんだん暖かくなり、ワクワクしてくる気持ちの良い日に、入学式を行えることを嬉しく思います。

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。在校生一同、心よりお祝い申し上げます。たくさんの方の不安と緊張の中、登校してくれてありがとうございます。今日から志成館の生徒として、新しくスタートします。

志成館は勉強はもちろん、サークル活動や楽しいイベントが盛りだくさんです。志成館での行事はほとんど全学年合同で行われます。学年関係なく一緒に勉強をしたり、遊んだり出来るのが志成館の良いところだと思います。

分からないことがあったらいつでも聞いてくださいね！先輩！って声をかけてくれたら喜びます(笑)これから一緒に志成館ライフを楽しみましょう！以上を持ちまして、歓迎の言葉とさせていただきます。

志成館

日本航空高校【熊本キャンパス】

志成館高等学院

志成館【高認受験科】

志成館【大学受験科】



〒862-0973 熊本市中央区大江本町7番3号 (味噌天神バス停徒歩0分/味噌天神となり)

TEL 096-366-1008 FAX 096-371-3871 ホームページ URL: <http://www.siseikan.net>