

2020 SHISEIKAN! 8

「Next stage meeting」

加藤理人

クイズです。王様が一番好きな季節は？。答えは、夏。何故なら、王様→おうさま→Oh summer！だから（笑）。さて、夏休みですね。どんな風に過ごしていますか。

心理学者のアドラーは、過去のことと将来のことについて「どうして」と「どうすれば」という言葉を使って説明しています。

「どうして」こうなったのだろう？というの過去についての問いで、「どうすれば」いいのだろう？というの未来についての問いです。

「どうして」にとどまるのはでなく、「どうすれば」次はもっと良くなるのかを考えよう、人生は過去には戻れず、先に進むしかないのだから、というのがアドラーのメッセージです。

日本の学校では、何かの行事やイベントなどが終了した時によく「振り返り」や「反省会」をします。

私もこれらの言葉を使って生徒と共に「どうしてこのような結果になったのだろう」という過去のことを考えていました。けど、ある国で過ごしていた時、新しい言葉に出会いました。それは、

「Next stage meeting」という言葉です。つまり、次の機会、次のステージでは「どうすれば」もっと良くなるのかを考える会という意味です。アドラーのメッセージをわかりやすく表している言葉で私の大好きな言葉です。

振り返りや反省会をするだけではなく次はどうすればもっとよくなるのかを考え、計画し、実行していくことが大切という意味がこの言葉には込められています。夏休みは今までのことを振り返るだけでなく、これからどうするのか

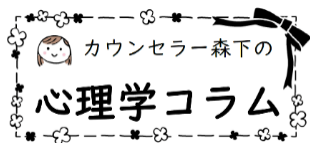
「Next stage meeting」を試してみるのはいかがでしょうか。



日	曜	8月の予定	※コロナに関する国や県、市等の方針に従い、変更になる場合があります。
1	土	3年】三者面談	
2	日		
3	月	大受】夏期講習Ⅱターム	
4	火		
5	水		
6	木		
7	金	↓	
8	土		
9	日		
10	月	「山の日」	■ 高等学院 1. 2年生は8月17日(月) 登校日がレポート提出の締切日です。家ではなかなかやる気が起きないという人は、ぜひ学校に来てレポート学習に励んでください。
11	火		
12	水		
13	木		
14	金		
15	土		
16	日		
17	月	大受】夏期講習Ⅲターム	高校】登校日 1、2年】レポート提出締切日
18	火		
19	水		
20	木		
21	金	↓	
22	土	教育フォーラム / オープンスクール	
23	日		
24	月	大受】夏期講習Ⅳターム	
25	火		
26	水		
27	木		■ 大学受験科 7月27日(月)より、4ターム制の夏期講習が始まっています。時間割を確認しそれぞれの学習計画を立てるなどして、夏休みを有意義なものにしましょう。
28	金	↓	
29	土		
30	日		
31	月		

【高等学院】・夏休み登校日 8月17日(月) ← 1・2年生は、前期レポート提出締切日

・始業式 9月1日(火)



カウンセラー森下の
心理学コラム

令和2年7月豪雨。八代～人吉という、志成館にとって思い入れの深い土地での豪雨災害でした。皆さんの中にも、親しい人が被災し、心を痛めている方もいらっしゃると思います。

イギリスの心理学者 ジョン・リーチ博士の研究によると、運悪く不意の災害に見舞われた時、人の取る行動は次の三つのカテゴリーに分かれます。

- 1、落ち着いて行動できる人＝10～15%
- 2、我を失って泣き叫ぶ人＝15%以下
- 3、ショック状態に陥り呆然として何もできない状態になってしまう人＝70～75%

みなさんはどのタイプでしょうか？私は間違いなく3です。今回も、見慣れたのどかな景色が悲惨な状況になっているのを報道で見た時に、一瞬で力が抜けていくのが分かりました。これは、ショックによって脳の情報処理機能が混乱し、その結果身体と心が凍り付いた状態になってしまうから、だそうです（凍りつき症候群と呼ばれます）。

大きなショックを受けた後は、身体も心も疲れ果てています。不安定なのが当たり前です。きっと、報道で映像を見るだけでも色んな災害を思い出して悲しくなる方もいると思います。

これからは、復旧と同時に心ケアが重要になってくると思います。志成館でも、できる限りの支援をしていきますので遠慮なくご相談ください。



食後の話

小堀です。半年間の練習の集大成としての「試合」と自分の中で位置づけていたコミケが夏に引き続き今冬の開催も中止となり悲しみが深いですが、今は気持ちを切り替えて再び練習に打ち込んでいます。主に走り込みです。

さてコミックマーケット、いわゆるコミケですが10時の開場に先立ち毎回長蛇の列が形成されます。小堀も朝の5時台から並ぶのですが、その際の心配の一つがお手洗いです。男女ともに1時間待ちの立て札が並び、しかも8時45分以降に列を離れると、最初から並びなおしになります。だから私たちのチームは前日、当日の飲食に気を配ります。脂っこいものや消化に悪いものは控えます。大好きな激辛カレーなど絶対に避けなければいけません。小さな我慢が、より大きな目標達成につながるのです。また、どんなに朝早くても眠気を感じても、コーヒーは飲みません。カフェインには利尿作用があります。口の中の菌が原因での飲み物の傷みも心配ですので、必ずボトルには直接口をつけずに飲むようにしています。麦茶こそが最適な飲み物という意見を耳にしますが、炭酸飲料やスポーツドリンクの疲労回復効果も捨てがたいものです。いろいろと試した結果、小堀はドライフルーツと、水で半分程度に薄めたスポーツドリンクを会場に持参するようになりました。少しずつよく噛んで食べ、かつ脱水を避けるため少量を30分おきに飲みます。

無論、我慢することは健康によくありません。しかし、災害時など、なかなか思い通りの行動をとれない場合もあるかと思っています。地味ですが大事なサバイバル技術の一つです。各自の無理のない範囲でみなさんの参考になれば幸いです。



by 柴田 昌樹

夏になりました。お仕事帰り、学校の帰り、、、心と夜空を見上げると満点の星空が輝いています。そこには、大きな三角形が浮かんでいます。「夏の大三角」と呼ばれる、はくちょう座のデネブ、こと座のベガ、わし座のアルタイル、の三つの星で結ばれる壮大な三角形です。夜空の向こう側には、私たちの知らない不思議な世界が広がっています。ここでは、そういったお話をしていこうと思います。

さて、今回は宇宙のお話です。この宇宙は、138億年前に誕生したと言われていて、始まりは、ビッグバンという大爆発でした。その爆発によって、たくさんの粒子（小さな粒）が飛び散っていきました。その粒子たちが衝突を繰り返して、万物の素になるものを創りました。それが原子（2年生の化学基礎で習います。私たちの身体もたくさんの原子が集まってできています。）です。その原子たちがたくさん集まり、重力を持ち始め、最初の星が誕生しました。そして、何億年もの時間をかけて星同士が衝突・合体・分裂を繰り返して、今の宇宙の姿になりました。

宇宙は、138億年前のビッグバンで始まり、それ以降ずっと膨張し続けていると言われていて、膨張し終わった後、この宇宙はどうなるのでしょうか。縮むのでしょうか、それとも何か他の終わり方をするのでしょくか。。。それは今でもわかっていません。実のところ、この宇宙についてはわからないことだらけです。

わからないことばかりですが、たまには夜空を見上げて、その向こうにひろがる広大な宇宙について思いを馳せてみるのもいいかもしれません。

奥深いフォークの世界 by 沖住



あ、沖住です。今回紹介するのは、斉藤哲夫「ねえ君」です。歌詞世界の奥行きから「唄う哲学者」と評された斉藤哲夫のセカンドアルバムに収録されている一曲であります。

歌詞の中身はというと、好きな女の娘を追いかける凡庸な主人公となかなかつれない女の娘、あの手この手を尽くしてもなかなかうまくいかない。凡百とある歌であれば、それでも彼女を追いかけ続けるわけですが、この主人公は、なかなかなびかず、気にもかけてくれない女の娘に対して徐々にイライラしはじめ、最後に捨て台詞を吐きます。

初めてこの歌を聞いた時に、高校生であった私は、「こんなことを歌ってもいいんだ!!」と音楽という表現の幅と懐の深さを痛感しました。恋愛ソングとは、ただただ甘い言葉を並び立てるのではなく、心情をそのまま吐露することにこそ、その存在意義があるのだ!と意味不明な納得をしたものです。

「あの娘はよくないよ
あの娘はよくないよなんて 皆君を笑っている
そうさ いつまで何様のつもりでいられるわけじゃないよ
知らず知らずに君に手を差し伸べる誰もいなくなるはずさ」

志成館・ぐるぐるログ

7月は七夕に始まり、生徒会選挙やサークル、体育にグルメハンター、保護者による職業講座など盛りだくさんの月でありました。一部ではありますが写真を抜粋して載せさせていただきます。コロナ禍ということでイベントなどはなかなか難しい状況ですが、情報を整理し、十分配慮した形でやれることを今後もやっていきたいですね。

旧生徒会解散式



七夕飾りつけ



生徒会選挙



サークル活動



保護者茶話会



保護者による
職業講座



グルメハンター



《カウンセリングのご案内》

志成館にはカウンセラーが常駐しています。困っていることや悩んでいることなどあれば、生徒本人・保護者・家族問わず、お気軽にご相談ください。

【熊本校】清田一弘（心理療法カウンセラー）

【八代校・人吉校】森下華奈

（メンタル心理カウンセラー）



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>

志成館・ぐるぐるログ

待ちに待った夏休み突入です！新型コロナの不安もあり、遠出や長期旅行は難しいかもしれませんが、それぞれの夏を満喫して欲しいと思います。志成館では大学受験科の夏期講習に加え、8月3日より甲斐先生の夏休みクッキングが行われます。暇な方、家ではなかなかレポートが進まない方など、学校に来て、ついでにクッキングをしませんか？家で余った食材などあれば是非お持ちください。とっても美味しい料理へと早変わりするはずですよ。そして今回の「ぐるぐるログ」では昨年の夏休みクッキングの様子を載せさせていただきます。（白黒写真ではわかりにくいと思いますので、ぜひその目で確かめてください！！）



ねぎパン



チャーハンとあんかけオムレツ



からあげ&焼き鳥の肉祭



ピリ辛キムチソウメン



ピザトースト



煮物とこんにゃく炒め



ナンとナンドッグ



サバ缶のホイル焼き



ナポリタン

《カウンセリングのご案内》

志成館にはカウンセラーが常駐しています。困っていることや悩んでいることなどあれば、生徒本人・保護者・家族問わず、お気軽にご相談ください。お待ちしております。

☆【熊本校】清田一弘（心理療法カウンセラー） ☆【八代校・人吉校】森下華奈（メンタル心理カウンセラー）



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>