



自分の芯を持つ

1年生担任 中熊 和典

合気道を習い始めて、半年になろうとしています。毎回、真っ白な道着を来て、畳に転がったり、投げたり投げられたりしています。今のところ、週に1回行けるか行けないかなのですが、合気道のときは自分の身体を動かして、ちゃんと動くかどうかの確認にもなっています。

合気道で大事なものは「円の動き」と「呼吸法」です。「円の動き」とは、向かい合った相手を巻き込む動きです。直線の動きだと、向かってきた相手にぶつかってしまいます。相手とぶつからずにうまく巻き込むためには、勇気を持って、相手の懐に入ることが必要です。相手と間合いが近いほど、相手は攻撃しにくくなります。また、自分の軸(芯)をしっかり持つことが必要です。自分の軸がぶれなければ、簡単に倒されることはありません。反対に相手の軸をちょっとずらすだけで、相手はいとも簡単に倒れてしまいます。

自分の軸をしっかり持つために「呼吸」が大事になります。しっかり呼吸をすること、息を止めるより息を吐くほうが、力がでます。スポーツ選手が気を入れるときに叫ぶのも、息を吐いて力を出すこととつながっていると思われます。

合気道には試合がありません。演舞会と審査会があるだけです。稽古の相手も、技ごとに違う相手とします。試合の勝ったり負けたりがないので、自信を失うことがありません。練習の相手の人からもいろんなことがわかります。自分の上達には興味のない人、相手のことを考えて丁寧に教えてくれる人、言葉だけでなく身体で教えてくれる人、上手い人と手合わせするほど上達するのがわかります。合気道を習い始めてから「勝ち」「負け」のない世界って、意外と少ないのだなあと思いました。勝ち負けにこだわらず、自分の芯の強さと身のこなしを身に付けるには、最適だと思います。なんと、週2回通っても月謝は2,000円！興味があれば、中熊までお尋ねください。



橋本先生のコミックセラピー

農園療法や音楽療法など様々な活動から癒しの効果が認められるようになってきましたが、実はマンガでも証明されるようになって来ました。そんなマンガによる癒しを「コミックセラピー」と言います。

何かを考えるのではなく、何かを感じたい
と想っている人にオススメのマンガ



うみべのまち

(漫画作品集)全1巻[太田出版]

作：佐々木 マキ

健康でいこうコラム 中熊和典

今年度から高等学院「体育」で実施している整体講座では、カラダのこと以外にも学ぶことがあります。

たとえば、凝り固まった部分に対して、強い刺激を与える。するとそのとき気持ち良くても、後から反動がきてしまいます。『痛気持ちいい』の「痛い」の部分に備えて、カラダが防御本能をはたらかせるからです。そうすると、かえって筋肉が硬くなってしまいます。

これは、人間関係にも同じことが言えると思います。何か困っている状況に対して、周りが強い刺激を与えると、まず防御本能が働きます。自分を守ろうとする気持ちが優先になります。そうすると固まった気持ちは、さらに固くなる恐れがあります。

下田先生が体育の授業中に行っているのが、『さとう式リンパケア』の手法を用いたセルフケアです。さとう式

いきなりだが「マンガ」って一体なんだろうか。コマがいくつああって、絵で描かれたキャラクターが登場して、フキダシの中に文字のセリフが書かれ、ストーリーが展開されてラストシーンで締めくくるとというのが普通に考えられているマンガではないだろうか。

読者はコマの流れを通して時系列を読み取り、キャラクターに感情移入し、ストーリーに共感したところで「ああ、面白かった」という感想を持つというのが普通のマンガの読み方だろう。

ところがそんなマンガの基本的な文法を無視し、作者の思いつくままコマを並べ、キャラクターも登場せず、ストーリーも何もないマンガがかつて存在したことがある。1960年代、マンガ表現に革命をもたらした多くの若者の共感を得たのが佐々木マキ(女性っぽい名前だが男性)というマンガ家だった。

この原稿を書いている私がまだ10代だったころ、佐々木マキは当時若者に絶大な人気を博していた青年劇画雑誌『ガロ』でデビュー、最初は普通のマンガを描いていたが三作目から突然作風が変わり、今回紹介する「うみべのまち」で独自の世界を築き上げた。当時のマンガ界にいろいろな衝撃を与えたことから「佐々木マキショック」とも言われた。

当時、高校生だった村上春樹はそのショックを直接受けた一人で、のちに独自の世界観を持った「セカイ系」と言われる作品を発表する。その初期作品の表紙の絵を佐々木に依頼していることからその影響の大きさをうかがい知ることができるだろう。

一度読んでもらえればわかることだが、佐々木マキのマンガは不思議なコマの羅列が続き、何を伝えたいのかさっぱりわからないものが多い。でも、しばらく絵を眺めているうちに頭の中にジャズのような音楽が響いてくるのがわかる。彼のマンガから何かを読み取ろうと無理やり難しく考えてはいけない。佐々木作品は読むものではなく、視るもの、聴くもの、感じるものであって一種の絵画か音楽のようなものなのだ。

そんな佐々木が今、若い人の間で話題となっている。マンガであってマンガでないマンガに触れるいい機会なので是非手にとって見て欲しい。佐々木は『やつぱりおおかみ』などに代表される絵本作家になっているが、マンガ家としての仕事が時代を越えて評価されていることに注目してほしい。

リンパケアとは、歯医者さんが考案した手法で、筋肉を緩めることで、全身の循環を良くして、カラダの状態を改善していきます。筋肉をゆるめることで、姿勢が良くなったり、スタイルが良くなったりするのも不思議です。最近、女性誌などにもよく取り上げられています。

さとう式の大事なところは【揉まない・押さない・引っ張らない】です。強い刺激はかえって筋肉を硬くしてしまうので、ゆすったり、さすったり、触ったりしながら、呼吸を取り入れて、ゆっくり筋肉の緊張を解いていくのです。

興味のある方はさとう式リンパケアの Web ページなど、ごらんください。

もっと詳しく知りたい方は…

動画

さとう式リンパケア

検索



日	曜	
1	水	
2	木	
3	金	
4	土	カウンセリング
5	日	
6	月	【高等学院】秋休み
7	火	
8	水	【高等学院】修学旅行
9	木	
10	金	∨∨
11	土	
12	日	くまもと子ども・若者“よりそい”シンポジウム
13	月	(体育の日)
14	火	【高等学院】後期開講
15	水	
16	木	
17	金	
18	土	志成祭 保護者事前打合せ会 カウンセリング 【大受】ベネッセ駿台記述模試
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	
23	木	
24	金	
25	土	★★★志成祭★★★ 味噌天神例大祭
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	

10月25日(土)熊本校にて
味噌でつながる地域の和・輪・笑

志成祭

秋分の日を過ぎ、これからは気温も徐々に下がり、何かに打ち込むチャンスです。

安定しない天気が続いているので、急な気温変化で体調を崩すことがないように気を付けて過ごしましょう。

■4日(土) / 18日(土) カウンセリング

加藤先生によるカウンセリングを希望される方は、お早めに事務局へご連絡ください。
一人での相談だけではなく、親子での参加や友達どうしでの相談も受け付けています。

■18日(土) 志成祭 保護者事前打合せ会

高等学院

■6日(月)～10日(金) 秋休み

秋休み期間中、高等学院の授業は全て休講です。

■14日(火) 後期授業開始

高等学院の授業は二期制になっており、後期授業は14日(火)から開始です。後期より時間割の一部が変更となります。新時間割を必ず確認してください。

大学受験科

■9日(木) センター試験の出願締め切り

締め切りに遅れないことは勿論のこと、提出書類に不備がないよう、十分に注意をしてください。

■18日(土) 「第2回駿台記述模試」

今回の試験は、志望校選定のための大切な資料となります。8時45分開始です。決して遅れないように注意してください。

高認受験科

■11月8日(土)～9日(日) 第2回高認試験

上記試験日までわずかしかありません。
試験の準備に全力を注いでください。

■写真でふりかえる 平成26年9月の主なできごと■

9月5日(金) 大学・専門学校 入試説明会



熊本校の多目的ホールにて、大学受験科・高等学院3年生、その保護者を対象とした説明会を実施しました。

平成27年度の入試は、学習指導要領の改訂に伴う新課程の最初の受験です。自分が受験に必要な教科や科目を選ぶことに、特に注意する必要があります。

入試の種類や特徴、過去の卒業生の話などが説明会に盛り込まれました。また、大学入試の話の後には、専門学校の入試の話もありました。

大学入試センター試験は平成27年1月17～18日実施、10月1日時点で残り108日です。これを長いと取るか短いと取るか、時間の使い方によって大きく左右します。

既に、AO入試や推薦入試を受験した生徒の中には、早くも「合格」を手に入れた生徒もいます。

進学だけでなく就職でも「内定」を手に入れた生徒の報告も聞けるようになりました。この勢いで、これから試験を控えた皆さんにも良い結果が出ることを願っています。



★卒業生がたくさん遊びに来てくれます★

このところ、志成館の校舎には多くの卒業生が遊びに来てくれます。進学先の学校のこと、今後の就職のこと、いろんなことを楽しそうに話してくれます。

今や卒業生となった彼らが志成館にいたころに比べると、自分の考えをきちんと伝え、自分のやっていることに対してすごく自信に満ちているのを感じました。また、自分の好きなことへの意思を貫いて夢を叶えた卒業生の姿には、在校生・職員にとっても良い刺激です。

卒業生のみんな、また志成館に遊びに来てね。



9月8日(月) 高等学院 始業式



熊本校の多目的ホールにて、高等学院の始業式を行いました。ひさしぶりに多くの生徒が登校し、校内はとても賑やかでした。

今年度も5ヶ月経過しました。この5ヶ月の間にどんな経験ができたでしょうか。たくさんの経験を重ねることで、同じ物事に対しても自分の価値観が大きく変わることがあります。今後は…どのような行動をしましょうか。

当日はその他に生徒会役員選挙や文化祭「志成祭」の説明をしました。なお、当日の様子は『J:COM熊本』様の取材を受けました。

<高等学院 授業「体育」の風景>



志成館に体育館はありませんが、授業「体育」の時間には学校周辺などで全学年合同授業を行っています。

卓球をしたり、学校近くの公園で安全に配慮しながらボール遊びをしたり、約1時間合同で活動しました。



9月24日(水) 菊陽町『緑の杜整体院』のリンパケアインストラクター／整体師の下田高裕さんをお招きし、約2ヶ月半ぶりの「整体講座」を行いました。

今回のテーマは『カラダに負担が掛かりにくい座り方』(カラダにとって楽な座り方)です。坐骨を意識して座る方法を取り上げ、この授業後は生徒の座る姿勢だけでなく立ち姿も綺麗になっているのには驚きました。



先生たちのつぶやき

3年生の皆さんは、いよいよ卒業後の進路を決める受験シーズンに突入しました。すでに大学・専門学校等のAO入試での嬉しい知らせも届いておりますし、現在アルバイトをしている職場から、就職の内定をもらっている生徒もいます。

合格の決まった皆さんはこれからが本当の勉強ですよ(^)。卒業までの半年間を次の進路先に行ったときに困らないように勉強をしておきましょう！これからの皆さんも体調管理をしっかりやって受験に備えましょうね！(^)！最後まであきらめずに…(清田)



9月になり、学校も平常どおりになりました。私は毎週火曜日に八代校に行っています。だんだん涼しくなってきた、陽が落ちるのも早くなってきました。八代から帰るときの夕焼けが、今一番気に入っている風景です。人相手の仕事なので、仕事に没頭すると人間関係だけが、この世界のすべてのように思えるときがあります。広い空の下で夕日を見たりすると、人間という存在の小ささも感じますし、その小さな人間が悩むことなど、もっと小さい気がします。この広い空の下、いろんな人がいろんな生き方をしています。大きな自然の中で、自分も無理せず自分らしく生きていきたいと思います。(中熊)



10月25日は志成祭の日。準備に追われている毎日です。今年は味噌天神の例大祭とコラボする初めての試みです。高校時代の思い出作りに是非参加してください。いろんな面白い企画盛りだくさんです～よ。

ゲラゲラボン、ヨーデルヨーデル(^-^)/(橋本)



最近の休日の過ごし方はドライブを兼ねた物産館巡り。スーパーなどで買う野菜や果物よりも新鮮で、旬の作物から四季を感じることもできます。また生産者の方やそこに買い物に来られていた方とお話しする機会も多く、とても楽しいです。

今の時期は夏の天候不良の影響でかなり値段が高くなっています。10月25日の志成祭でも昨年に引き続き、農産物の販売をしますので、少しでも良い品物をお安く皆さんに提供できればと思っています。(金丸)



最近、身の回りに起こることは偶然より、必然なんだと考えることにしています。

いやなこと、良くないことが起きたとしても、これはこれから生きていくうえで自分に必要なこと、乗り越えなければいけないことだと。気持ちも軽く、前向きになれます。

10月には、「修学旅行」「志成祭」と大きな行事が続きますが、大いに楽しんでほしいと思います。(高橋)



先月は、志成館で働き始めて日が浅い自分には、気の抜けない月でした。担当させていただいている「高認受験科」の試験結果を確認し、合わせて今後の提案をする(センター試験を受験するかどうか等)ということは初めていたしました。また、「大学・専門学校入試説明会」を行うに当たって、どのようなお話しを来会者の方々が求めておられるのかを考え、その資料を準備することは、「新課程」施行後、初めての大学入試となる来年の入試制度を理解する上で、自分自身にとっても意義あることとなりました。大変でしたが、本当に勉強させていただいた月になったと思います。今後も抜けがないように注意し、お役に立っていききたいと思います。(濱津)



自転車で毎日通勤をしている私ですが、ここ最近特に夜間の自転車の運転マナーが目につくようになりました。9月半ばに熊本本校近くを自転車で走っていたとき、某熊本市内の高校名入りの部活カバンを持った大量の自転車軍団が、夜にライトもつけず車道を一斉に逆走してきました。彼らとぶつかりそうになって回避できましたが、「危ない！」と思わず声を上げてしまいました。

熊本電鉄の電車には、平日は昼間のみ、休日は終日自転車を車内に持ち込むことができます(ただし、混雑時や悪天候時を除く)。私もふらっと自転車で乗ってマチに出かけたり遊んだりすることがスキですが…自転車とは便利な道具である一方、力いっぱいこげば時速30km以上のスピードが出るなど、時として怖い凶器になります。何事もルールやマナーを守りましょうね。(山口)



10月25日(土)熊本校

文化祭「志成祭」

皆さまのご協力をお願いします

生徒の希望でスタートした文化祭「志成祭」も今年で6回目となりました。また、今年は熊本校に隣接する“味噌天神”例大祭と同日開催となりました。

今年はテーマ『味噌でつながる地域の和・輪・笑』とし、地域や中学・高校の方々にも、生徒たちの学園生活の様子を見ていただく、オープンスクールとしても、開放いたします。

当日、生徒の保護者の皆さんにもスタッフとして、ご協力いただきたく存じます。また、保護者の皆さまがご趣味で製作されている作品の展示や、「志成館マルシェ」での農産物や物品等のご協力なども受け付けております。



「特典つきハガキ」をお持ちください

生徒ひとりにつき1通の特典つきハガキを、生徒の皆さまのご家庭に10月上旬頃に郵送いたします。ぜひお持ちください。



■イベント開催のお知らせ■

くまもと子ども・若者“よりそい”シンポジウム

主催：熊本県子ども・若者支援地域協議会及び
熊本県(子ども家庭福祉課)

ひきこもり、ニート、不登校、高校中退、非行、発達障がいなどの子ども・若者の問題について、有益な情報提供を行うとともに、関心を持ち理解していただくことを目的としたイベントです。

<テーマ>「子ども・若者 それぞれの自立のかたち」

困難を有する若者にとって自立の形は人それぞれで、「一緒にご飯が食べられた」「外の空気を吸うことができた」…ゆっくり見守ることができるような支援や関係づくりを考えていきましょう

<内容>基調講演、パネルディスカッション、交流タイム

基調講演テーマは「現代の若者をどう理解し、どう支援するか」です。県内で困難を有する若者の自立支援に携わっている方々をお招きし、交流できる時間も設けています。

<参加予定団体>

NPO法人『日本教育相談研究所くまもと共育会T.T』をはじめひきこもり・不登校・発達障がいなどの困難を有する子ども・若者などの支援活動を行う団体、計14団体が参加の予定です。

日時：10月12日(日) 13:00~16:30

場所：くまもと県民交流館バリア 10階
〒860-0808 熊本市中央区手取本町 8-9

参加費：無料

お問い合わせ・参加申込(熊本県子ども家庭福祉課)：
以下のいずれかの方法で、事前にお申込みください。
当日参加はできない場合もあります。

FAX 096-383-1427

E-mail kateifukushi@pref.kumamoto.lg.jp

TEL 096-333-2228

自転車に乗ったまま…??

- ✓ 雨の日に傘を差してはいけません。
- ✓ リードを持ってペットの散歩はいけません。
- ✓ 携帯電話を操作・通話したりしてはいけません。
- ✓ イヤホンを使って耳をふさぐ、音楽を聴くなど、周りの音が聞こえない状態の運転はできません。



※『SHISEIKAN!』通信の挿絵は、『イラストわんパグ』(<http://www.wanpug.com/>)のフリー素材を使用しています。

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】

志あるところ道あり!

Where there is a will, there is a way!

日々のブログ(随時更新中)、テレビCM、
毎月発行『SHISEIKAN!』通信、
情報いっぱいのホームページは...

志成館

検索