



しあわせは食べて寝て待て

事務局 川野 久代

「しあわせは食べて寝て待て」（原作 水風トリ）は今年の春に NHK で放送されたドラマですが…いや～ハマってしまいました！個人的には現時点で早くも今年のドラマ No.1 になりそうです。登場人物がみんな優しくて穏やか・・・癒ししかありません(笑)

このドラマは、一生付き合っていかななくてはならない病気になった主人公が、仕事をやめ、週4日のパートを始め、築45年の団地に引っ越し、そこで出会った人たちと薬膳や食事を通して心と体を癒しながら、だんだんと自分らしさを取り戻していく物語です。特に大きな事件が起こるわけでもなく、ゆったりと時間が流れていくのですが、そこには大事なことがたくさん詰まっていました。

食べる：おいしいものを食べ、心身ともに満たされることで、幸福感を得る。

寝る：十分な睡眠をとることで、心身を休ませ、回復させる。

待つ：焦らず、状況が好転するのを待つ。無理に状況を変えようとせず、自然な流れに身を任せる。

私を含め、毎日をバタバタと忙しく過ごしている人々たちにとって、時には立ち止まり、自分を大切にすることの重要性を教えてくれる、温かいメッセージとなる気がします。

そうそう、「ネガティブ・ケイパビリティ」って言葉を知っていますか？私はこのドラマの中で初めて知りました。簡単に言うと、出来る能力ではなく、出来ない能力を理解してちゃんと受け止める、という事らしいです。不確実性や曖昧さを受け止めながら自己理解を深め、新たな視点や創造性を引き出すことができる、という考え。自分自身を卑下するのではなく、もう一歩前に進むための積極的な良い言葉だな、と思いました。

ドラマのタイトルどおり、季節に合った食材を使ったおいしい料理もたくさん出てきます。春は緑・夏は赤・土用(季節の変わり目)は黄・秋は白・冬は黒色・・・薬膳と聞くと難しそうですが、日常使う食材で十分！あまり気負いせず気軽に取り入れてみてはいかがでしょうか。

暦の上ではもう秋ですが、まだまだ暑い日が続きますね。食欲不振になりやすい夏は、消化の良いものを食べて体を整えましょう。コンビニ薬膳としても、赤飯おにぎり、鮭おにぎり、とろろ蕎麦、春雨スープ、カットフルーツ etc ありますよ！あと、たまには温かい飲み物で体の中を暖めてあげましょうね。きちんと食べて、寝て、落ち着いて時を待つ・・・そして、みんなでしあわせ掴み取りましょう！



日	曜	9月の予定
1	月	【高校】始業式 【予備校】〈後期〉授業開始
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	味噌天神ボランティア
11	木	
12	金	【予備校】共通テスト模試①
13	土	【予備校】共通テスト模試②
14	日	
15	月	【祝日】敬老の日
16	火	【1・2年】〈前期〉定期試験
17	水	↓
18	木	↓
19	金	【高校】前期終了
20	土	【高校】秋休み（9月30日まで）
21	日	
22	月	
23	火	【祝日】秋分の日
24	水	
25	木	
26	金	【高校】合同キャンプ（1日目）
27	土	【高校】合同キャンプ（2日目最終日）
28	日	
29	月	
30	火	



文字で読む職員室

カウンセリングのお部屋

森下です。「うちの子はゲーム依存症かもしれない」と感じたことがある保護者の方、沢山いらっしゃると思います。或いは生徒自身で心配になったことがある子もいるかもしれません。

まず「依存症」というのは、1日中そのこと（今回はゲーム）が頭から離れず、寝不足や社会生活に影響が出てまでもやめられない状態のことを指します。ゲームをしている時には、脳からドーパミン（神経伝達物質）が大量に分泌され、それを受容体が受け取ることにより快感・多幸福感を感じます。ドーパミンは大量に分泌され過ぎると耐性ができます。すると脳はさらに強い刺激を求めるようになり、その結果、やめたくてもやめられない状況になります。これは、アルコールやギャンブル依存症のメカニズムと同じです。

ただ、ゲームそのものに問題があるわけではありません。依存症全般に言えることですが、不安や緊張が強い子は、気持ちの安定のためにやっていることも多いです。また、ADHDの子など普段はドーパミンの分泌が少ない場合、好きなことをする時に過剰に分泌されやすいので、依存症になりやすい傾向があると言われています。

そして、ゲームって結構いい部分がたくさんあります。生徒たちはゲームの中でお友達ができ、コミュニケーションを楽しんでいます。そこにも小さな社会があるわけです。

まずは大人がゲームについて関心を持ち、正しく知ること、生徒たちがゲームのどの部分に救われているのか気づくことで、楽になる方法が見いだせるかも知れません。

加藤いづんの
チャオチャオスクラブ



「8月15日の思い出」

8月15日、終戦記念日です。最近では敗戦記念日という表現も使われます。今回はイタリアで生活していた時の8月15日の思い出を書きます。

8月15日はキリスト教のお祝いの日でもあります（聖母マリアの被昇天）。私が寮生活をしながら通っていた大学はキリスト教系でしたので、その日はお祝いで夕食はご馳走でした。私がいた寮は20ぐらいの国の人たちがいました。夕食後はなんとなく地域別に集まってコーヒーを飲んでいました。私はアジア系の友人たちと仲良くコーヒーを飲んでいました。そしたら友人たちから「りじん、今日は何でお祝いしているか知っているかい？」ときかれたので、「聖母マリアの被昇天だからでしょ」と返事しました。

友人たちはニヤッとして「違うよ～」と言いました。「えっ、じゃ何で？」ときいたら、友人たちは「今日は、私たちの国々が大本営の植民地政策から解放された記念日だからだよ」と笑いながら言いました。友人たちは、韓国、中国、台湾、フィリピン、ベトナム、インドネシア、タイの人たちでした。私はハッとしました。歴史の知識として知っていたのに、8月15日をそのような思いを持って過ごしたことなど日本ではありませんでした。友人たちは優しくユーモアと共に私に新しい生きた視点を与えてくれたのです。日本にずっと住んでいたら、この感覚を私が身に付けることはなかったと思います。自分が生活しているところから抜け出てこそ気付くことがあるなあと思いました。

今年は昭和で言うと100年、戦後80年です。そんな節目の年に8月15日の思い出を書いてみました。ちなみに、さきほどの国々の友人たちとは今も交流が続いていて仲良しです。

沖住流 下位文化論

あ、沖住です。今回は、「他の先生のコラムが長いので短くしてくれ」と注文を受けたので、かなり短めに書いていきます。

といっても、大した内容ではないので、短くまとめるものにもないわけですが。さて、ここまでで与えられた文字数の半分を使ってしまいました。どうしましょう、一体何を書きましょう。ああこれで4分の3が失われました。私の書きたいことは何も書いていません。あ、そもそも書きたいことなんてなにも無かったのかもしれない。他の先生方ありがとうございます。



【味噌天神清掃】

9月10日（水） 9:00

志成館 1F 集合

（参加をするとボランティア証明書が発行されます。進学のために必要な生徒は通年で参加をしましょう。）

【折々ボランティア募集】

志成館の近くにある「あいぼーと」で折々ボランティアをしてみませんか？「あいぼーと通信」の発送作業のボランティアです。印刷された原稿を封筒に入る大きさまで折って封筒に入れ、のり付けしてもらう作業になります。

〈場所〉あいぼーと

（中央区大江5丁目1-1 ウェルパルクまもと1階）

〈時間〉9:30～11:30（この時間内で都合の時間）

個人で参加の場合は上記の好きな時間で、志成館の先生と一緒に参加したい場合は先生のスケジュールを打ち合わせうえで担当の先生と一緒に30分程度、あいぼーとにて作業を行います。いずれの場合も担当（甲斐先生 080-9410-9017）までご連絡ください。

ぐるぐる回ワ

令和7年度6回目の今回は、全国大会（ソフトテニス、卓球）の様子をお見せします！

それでは、レッツぐるぐるウォッチっち！

【ソフトテニス】



【卓球】



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】



Where there is a will, there is a way!

志あるところ道あり!

〒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: <https://www.siseikan.net>