第１５３号◆令和４年６月号◆発行編集：志成館◆

プラスの未来がやって来る

D＝E＋H−B²

国語科　岡田　和美

急に回復していました。「何かしましたか？」右肩の成長痛(五十肩)でリハビリに通っていたとき、理学療法士さんに聞かれて思い当たることがありました。不要な感情を手放したこと。慣用句に「肩の荷を下ろす」とありますね。この１つとっても、先人たちが「心と身体はつながっている」ことを教えてくれています。いつのまにか始まっていた周りの出版ラッシュに焦り、責任感をくっつけて力んでいたことに気づきました。

その４ヶ月後、私が書きたかった内容の本を見つけました。同じことを考えていた人がいる悦(よろこ)びと、執筆を仕切り直すことになった戸惑いと…いや、強制的にゆっくりモードになったのは、タイミングを合わせるためだったのでしょう。ありがたいことに、新たな環境が用意されていました。この先に、納得のいくカタチがあるはず。私だから書けることが。

次の本で書きたかったというのは「願望実現の公式」です。山富浩司氏著『マイナス感情を手放すと、プラスの未来がやって来る』にあります。「公式」については、授業開きでも紹介しました。**Dream**(夢の実現)＝**Energy**(心と身体のエネルギーを高める)＋**How**(方法を知る)−**Brake**²(2 種類の心のブレーキを外す)。「心のブレーキ」とは、「マイナスの思い込み」と「行きすぎた不要な感情」の２つです。カウンセリングでも使っている筋反射テストの方法も伝えました。

「国語」という教科は、「日常で活かせてこそ」の学びだと考えています。言葉、感情、思考、行動。そのためには、心や脳のしくみを知ることも必要だと思っています。

志成館の卒業生である長女は、「現実は、自分が見ている世界であって、自ら創り出しているもの。だから自分を、人生の主人公にできているし、幸せだと感じている。」と言います。在籍中は「いま最高一っ！」と過ごし、文集に残しています「私が楽しく学校に通えたのは、先生方が優しく温かくサポートして下さったおかげだと思います。」と。就職して２年目の今も周りの人たちに恵まれて、それはそれは楽しそうに過ごしています。

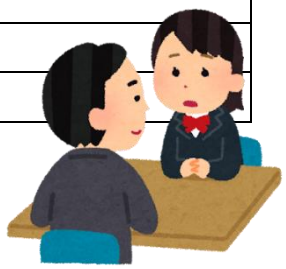
授業でもよく話題にしているのが、脳の RAS 機能です。意識したものを拡大する、証拠集めをする。ということは、「今ここ」を楽しむ、感謝をする、幸せを感じるなど、心地いい気分で過ごしていると、同じように感じるプラスの未来がやって来るのです。心のブレーキが気になるときはサポートします。一緒に、「願望実現の公式」を試してみませんか？

いま目の前にあるのは、文章講座でお世話になった本田健さんの新刊『新訳 引き寄せの法則 エイブラハムとの対話』です。帯に書かれている言葉で結びます。「自分の望む世界を、ただ選択するだけ。」

日	曜	６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	水	
2	木	
3	金	高校】総合学習：尚絅大学おでかけ講座　　全体】英語検定
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	進路相談会（熊本城ホール　16:30～18:30）
8	水	進路相談会（ホテル日航熊本　13:00～18:30）
9	木	
10	金	高校】総合学習：定通大会壮行会（６Ｆ）　／　味噌天神ボランティア清掃
11	土	
12	日	高校】熊本県高等学校定時制通信制総合体育大会　　＊　全校応援（各会場へ）
13	月	高校】　代休　　大受】　通常授業
14	火	
15	水	
16	木	
17	金	高校】総合学習：熊本大学薬草園散策
18	土	高校】保護者茶話会　／　オープンスクール
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	
23	木	
24	金	高校】総合学習：通信制高校対象 大学・短大・専門学校・就職 進路相談会（パレア）
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	

６/７（火）、８（水）の進路相談会はそれぞれ別の団体主催の相談会です。学校によっては片方の相談会にしか参加しないことがあるので希望の学校が参加するかどうかを確認するようにお願いいたします。７日（火）は職員が同行します。

※今月は、進路相談会が多く開催されます。積極的に参加して将来のことを考えるきっかけにして欲しいです！



志成館・文字で読む職員室

カウンセラー森下の

こころの話をしよう

セロトニンを増やして気分をアゲよう！

６月。新年度に慣れてきた頃でしょうか。調子はいかがですか。今回は『幸せホルモン』と呼ばれ、自律神経の調子を整えて気分を安定させてくれる作用がある『セロトニン』についてお話します。

これからの梅雨時期など、日照時間が短くなったり身体を動かす時間が減ると分泌量が減り、食欲不振やだるさ、気分の落ち込みといった症状が出る方もいらっしゃいます。

梅雨のどんよりした気分を少しでも楽にするために、セロトニンを増やす方法をご紹介します。

① 朝起きたら日光を浴びる
…カーテンを開けて 20～30 分光を浴びましょう。
② 適度な運動をする
…20～30 分の散歩など。ハードなものは逆効果。
③ トリプトファンを摂取する
…乳製品、バナナ、大豆製品、卵などを食べる。

ということは、朝から日光の当たる部屋で過ごし、朝食にバナナとヨーグルトを食べて、徒歩やチャリで 20～30 分かけて通学すると、自然とセロトニンを増やす生活ができますね。

キヨジイの“ちょっといい話”～その①

清田です

このコーナーでは、有名人の名言を私なりに紹介していきます。私は、あまりマンガは読まないのですが、学生時代にこのマンガだけは夢中になって読んでいました。

第１回は、キン肉マン(漫画) 「一発勝負!!の巻」より…

「火事場のクソカは相手のパワーを逆用する技だから、相手のパワーが大きいほど効果的だ――――っ!!」

７人の悪魔超人編。田園コロシアム、ウォーズマン対バッファローマン戦。1000 万パワーを誇るバッファローマンを相手に優勢な戦いを見せるウォーズマンの姿にキン肉マンが言った台詞。逆用する技だったのかと…。

人生の中で、大きな壁にぶつかったとき、その壁が大きいほど、乗り越えたとき得られる自分の力は、偉大なものになります。きっと、誰にでも「火事場のクソカ」はあるんですね！

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。

今年も GW が終わっちゃいましたね。皆さんはどのように過ごされてでしょうか？私の GW は佐賀まで公園巡りでした。

実は私、様々な種類の公園の遊具を見たり、それらで遊んだりすることが大好きです。佐賀県は芸能人のはなわさんが歌うように何の特徴もない県のように聞こえますが公園の遊具がすごいです。佐賀県立森林公園は円形の広大な敷地の外周に四ヵ所の超大型遊具群（熊本でいう坪井川緑地公園のちびっこジャングル並）があります。

干潟よかパークも超大型の遊具施設があり、目玉はフリーフォール滑り台です。これはやり過ぎではというくらいに垂直に落下して途中から滑り台になる遊具です。文字通り３、４メートルくらいの高さから落ちるの本当に怖いです。遊具ではないですが干潟の生き物を観察するのも楽しいです。望遠鏡は無料で使えるのもポイントです。

他には高取山公園があります。山の頂上から最長２００メートル（一続きではないですけど）の滑り台とスライダーで降りていくというとんでもない代物です。滑り台の下にも広場やメロディペット（１００円で普通よりも長く稼働する）なんかもあります。

このように佐賀は公園がかなり攻めています。正直、少し危ない気もしますが行楽シーズンでは佐賀県は隣の福岡や長崎に行っていることが多いので、もちろんGWも人が少なかったです。普通の週末の熊本の運動公園くらいの人気でした。高速を使えば熊本市内から１時間半くらいで着くので日帰りも可能です。是非、行ってみてほしいです。

熊本を差し置いて佐賀の話ばかりしていましたが次回は熊本の公園の話をしてみたいと思います。

『金子みすゞ』

事務　高橋 陽子

金子みすゞのことは断片的に知っていて、興味はあったのだが、随分前に、テレビドラマで、金子みすゞの一生が放送されるのを思わず見入ってしまった。

結婚後の壮絶な生活も描かれていたが、そのような環境のなかで、なぜ、あのような、やわらかで、透明な作品が生まれたのか、一層興味を強くした。

本がほしいと思った矢先、山口県長門市の「みすゞ記念館」を訪ねた知人から『金子みすゞ童謡集　明るいほうへ』を頂いた。

いつも手の届く所に置いているが、こころがトゲトゲしている時に読むと、不思議とやさしい、うれしい気持ちになる。

金子みすゞの作品は、人の心を明るいほうへ動きださせてくれ、読む人の心を浄化する、ふしぎな力をもっている。

そして「私と小鳥と鈴と」の最後の「みんなちがって、みんないい」のフレーズは、多くの人の心に刺さるだろう。

志成館・ぐるぐるログ

令和４年度 第３弾は、５月２日（月）に行われた、生徒たちの『バス旅行・グリーンランド行き』についての≪感想≫をご紹介したいと思います。それでは、レッツぐるぐるウォッチっち！

・今年、またもやコーヒーカップでやらかした、うっぷ…。

・森下先生と沖住先生のバスでの掛け合いが楽しかった。やっぱ、女性には敵わんよね。

・案外、お化け屋敷が怖くなかった！

・帰りのバスでの甲斐先生と〇〇くんのエンドレスしりとりがウザ過ぎ！寝れないじゃん！

・甲斐先生、いくら猟師だからって射的で獲物の横取りはやめましょう！

・ＧＷ中は人が多かった。ＧＷ前だともっと人気が少なかったかも。

・行きのバスは去年と違って海辺を通った。けど、時間かかったよね。

・グリーランド、広過ぎ。かなり歩いた！

・もうちょっと早い時間に出発して、もっと楽しみたかった！

・天気が良かった！正にグリーンランド日和！

・何だかグリーンランドのマック（の値段が）高くね？

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