２学年通信

福岡県立久留米高等学校
校　　　長　木本和宏
第２学年主任　新木幸子
平成30年10月17日発行 第4号

「心のスイッチ」

４組担任　石川　美穂

２年生の１０月となり、高校生活も折り返し地点を過ぎました。いよいよ将来の夢の実現に向けて本格的にスタートしなければならない時期を迎えたわけです。しかし、皆さんたちの中には、そろそろ本気でやらなければと思いながら、なかなか持続できない人、いろいろなことが自分の思いどおりにはいかず、自信を失って、将来に対する不安に押しつぶされそうになっている人もいるかもしれません。そのような人たちに、浄土真宗の僧侶であり、初等教育にその生涯を捧げられた東井義雄先生の有名な詩「心のスイッチ」を紹介します。

「心のスイッチ」　東井義雄

人間の目はふしぎな目
見ようという心がなかったら見ていても　見えない
人間の耳はふしぎな耳　聞こうという心がなかったら
聞いていても　聞こえない

頭もそうだ
はじめからよい頭　わるい頭の区別があるのではないようだ
「よし　やるぞ！」と心のスイッチがはいると
頭もすばらしい　はたらきを　しはじめる

心のスイッチが　人間をつまらなくもするし　すばらしくもしていく
電灯のスイッチが家の中を明るくもし　暗くもするように

人間は、頭の良し悪しではなく、やる気次第だということをこの詩は教えてくれています。何度も読み返してじっくりと考えてみてください。

「口ぐせ」

３組副担任　島塚　富希

　皆さんは、普段、どのような言葉を発しているでしょうか。どのような言葉を口ぐせにしているでしょうか。自分自身が発する言葉を一番近くで聞いているのは自分自身です。口ぐせが、自分自身にどのような影響を及ぼすのか考えたことはあるでしょうか。
　今回は、大脳・自律神経系と、人間の行動・言葉の関連性から口癖理論を提唱している佐藤富雄さんの言葉を紹介したいと思います。

　『言語習慣を変えれば、思考習慣も変化します。つまり「口ぐせ」を変えることで性格も変えることができるのです。これは脳や自律神経系の働きでも説明が付きます。人は、自律神経系によって動かされています。自律神経系は、心臓の鼓動や体温調節など、本来は人の意思を介さずに生体コントロールを行っています。しかし同時に、脳が思考したことに無条件に反応するという特性を持っています。梅干を想像するだけで、唾液が分泌されるのはその一例です。思考は言語で構成されていますから、言葉が自律神経系、ひいては人そのものを支配するといえます。つまり言語を操ることで、自分をコントロールすることができるのです。』
『性格は変えることができます。性格とは、簡単にいうと思考習慣です。ものごとの受け止め方や、考え方の癖のようなものです。そして、その思考は言語に支配されています。人は言語なしで考えることはできないからです。私たちは話す通りに考え、考える通りに話しているのです。』
『急激な変化や新しいことに挑戦することに尻込みしてしまうのは、失敗に対する恐怖心があるからです。変化や挑戦を恐れる思考習慣を変えるためにも、口ぐせは大変効果的です。変化とは、楽しくてポジティブなものだという思考習慣をつけるのです。「新しい挑戦が可能性の扉を開く」「成功は自らつかむもの」「解決できないことは起きない」などと、頻繁に口にしてみましょう。』

　変わりたい、そう思うことはあるかと思います。でも、どうしたらいいのか、何から変わればいいのかわからないときもあるかもしれません。そんな時、まずは、自分自身の「口ぐせ」を見直してみるのも一つかもしれません。

※裏面もご覧ください

【　行　事　予　定　】

10月	17日(水)～24日(水)	カナダ修学旅行
	25日(木)	振休
	27日(土)	セミナー
	30日(火)	薬物乱用防止教室
11月	1日(木)	全校朝礼
	3(土),4(日)	進研模試
	5日(月)	英語科修学旅行振休
	10日(土)	セミナー、**進路講演会**
	12日(月)	期末考査時間割、範囲発表
	22日(木)～28日(水)	期末考査
	29日(木)	英語科西南学院大学授業体験

【　お　知　ら　せ　】

先日、１１月１０日（土）の第２学年父母教師会主催の進路講演会ご案内を配布しました。進路講演会の他に、修学旅行の報告やクラス懇談会も予定しておりますので、ぜひご参加ください。なお、この出欠のお返事が１０月３１日（水）までとなっておりますので、よろしくお願いします。