



Health Letter

仙台市立高砂中学校 R3, 2, 1

高中魂

元気に挨拶

元気に挨拶

何事にも全力投球



今日から如月（きさらぎ）です



高中生の皆さん、今日から2月です。2月は別名『如月（きさらぎ）』といい、まだ寒い日が続く、服をさらに重ねて着ることからつけられたとされています。中国でも2月は如月と言われています。こちらは爾雅（じが）という紀元前900年に作られた辞書にすでに記載されています。清の時代の郝・毅行（かく・いこう）という学者は、『如』とは萬物・自然・草木…森羅万象すべてが春に向かって動き出すという意味があると言っています。さあ、高中生の皆さんもまもなく訪れる暖かい春に向かって部屋の掃除や心の整理を始めましょう。



2月は心が成長する時です



12月に가는 말이 고와야 오는 말이 곱다 (カヌン マリ コワヤ オヌンマリ コップタ) 行く言葉が美しければ来る言葉が美しいという諺を書いたのを覚えていますか？どうでしたか？冬休み中、美しい言葉を使っていましたか？言葉はなかなか意識しないと身につけません。おうちで使わない言葉も国語の授業で学んだものもあるでしょう。友達同士では「いまさら恥ずかしくね」と、なれ合いになっている言葉もあると思います。親しき仲にも礼儀ありには「言葉」で表現することも多いです。また、大人になると子供の頃に使う言葉とは全く違う言葉で伝える場面が出てきます。そして何より自分自身が自分の言葉で使った言葉通りに成長していきます。改めて「言葉」の大切さを考えてみましょう。



「ありがとう」という言葉の力



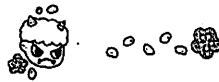
ありがとうという言葉にはとてつもない力が入っています。この言葉を言うだけで（もちろん心をこめて）脳だけでなく体にいい影響を与えてくれるホルモンが出ます。どんなホルモンかというと、下の通りです。



- ・セロトニン・・・心のバランスを整える
- ・エンドルフィン・・・痛みを和らげる
- ・ドーパミン・・・やる気を出させる
- ・オキシトシン・・・幸せな気持ちにしてくれる

これらのホルモンのおかげで、ぐっすり眠れるので、勉強に集中できる。気持ちが落ち着いているのでケガや病気を予防できる。言う方も言われた方も優しい気持ちになる魔法の言葉「ありがとう」毎日たくさん言えるといいですね。

心にいるのはどんな鬼？



今年の節分は2月2日。この日は病気や災いを鬼に例えて「鬼は外。福は内」と豆まきをするのが習慣になっています。日本には「心の鬼が身を責める」という諺があります。自分の悪いところを自分で責めて悩んだり苦しんだりする意味です。自分の悪いところに気づけるのは「いい鬼」が心の中にいる証拠です。「悪い鬼は外。いい鬼は内！」と言ってもいいかもしれませんね。

