

青い波北陽台

「Well-being」

教頭 三丸 孝彦

先日、長崎駅に新しくオープンした大型商業施設に家族と出かけました。そこで、ある女性と目が合い、すぐさまその女性から、「三丸先生！〇〇高校でお世話になった、〇〇です！」と声をかけられました。最初に目が合った時は「担任をした子かな？」と感じていましたが、名前を言われてからすぐ当時のことを思い出すことができました。挨拶をすると、生後半年ほどのお子さまを抱えた旦那さんと、女性のご両親が近くにおいて、仲睦まじい様子が窺えました。

ところで、「Well-being」を聞いたことがありますか？この言葉は、個人や集団が身体的・精神的・社会的に良い状態にあることをいい、短期的な幸福のみならず、生きがいや人生の意義などの将来にわたる持続的な幸福を含む概念のことです。近年経済先進諸国では、GDP（国内総生産）に代表される経済的な豊かさのみならず、精神的な豊かさや健康までを含めて幸福や生きがいを捉えるこのような考え方が重視されてきてます。日本における「幸福学（well-being study）」研究の第一人者である慶應義塾大学大学院教授の前野隆司氏は、人間がどのようなときに幸せを感じるのかアンケート調査を行い、コンピュータによる因子分析を実施した結果、幸福感と深い相関関係がある以下の4つの因子を挙げています。



- ① 「やってみよう」因子（自己実現と成長の因子）
- ② 「ありがとう」因子（つながりと感謝の因子）
- ③ 「なんとかなる」因子（前向きと楽観の因子）
- ④ 「ありのままに」因子（独立と自分らしさの因子）

①については、夢や目標を持って、「本当になりたい自分」をめざして成長していくとき、人間は幸せを感じるそうです。②については、多様な人とつながりを持ち、人を喜ばせたり、人に親切にしたり、感謝したりすることが幸せをもたらすそうです。③については、いつも前向きで、「自分のいいところも悪いところも受け入れる」という自己受容ができており、「どんなことがあっても何とかできるだろう」と感じる楽観的な人は、幸せになりやすいそうです。④については、人目を気にせず、自分らしく生きていける人は、そうでない人と比べて幸福感を覚えやすい傾向があるそうです。

前述の女性の高校時代を思い出してみると、彼女は医療従事者になることを目標に、誰とでも分け隔てなく笑顔で接することができる生徒でした。大学入試センター試験（現大学入学共通テスト）では思うように点が取れず悔しい思いをしましたが、その後も自分がそれまで取り組んできたことを信じ、前向きに学習した結果、進路を実現しました。10年先の自分をイメージするのは中々難しいかもしれませんが、前野氏が挙げた4つの因子を意識しながら生活すると、将来持続的な幸福を感じることもできるかもしれませんね。

弓道部全国ベスト16

12月23(土)～12月25日(月)、東京で開催された第42回全国高校選抜大会に県代表として参加した男子弓道部は、惜しくも入賞はならなかったものの、全国ベスト16と見事な成績を残しました。大会には川畑君・久保田君・佐々木君の3名で団体メンバーを構成し、予選では12射中10中と、全体3位の好調さで決勝トーナメントに進出しました。トーナメントでも和歌山代表の紀央館を破ると、2回戦では強豪の兵庫県報徳学園と対戦、ともに9中で譲らず、競射に持ち込みましたが、惜しくも1対2で敗れました。全国レベルで十分に戦える力を示した弓道部、生徒たちは悔しい思いを胸に、今後の活躍を誓っています。



生物部、全国大会で「学校賞」

生物部が日本学生科学賞において、入選一等を受賞しました。この賞は地方審査・中央審査を経た全国約8万点の作品の中から、物理・化学・生物・地学・情報・応用数学・広領域・技術すべての分野から最終審査20チームに残ったものです。最終審査に残ったのは6年連続です。

また、今回生物部は全国で1校だけ選出される「学校賞」を受賞しました。昨年度の環境大臣賞、一昨年の文部科学大臣賞に加えて今年度の発表が評価され、科学教育への貢献が高いと認められたものです。



「算数・数学の自由研究」作品コンクール 最優秀賞(全国1位、県内初)獲得

一般財団法人理数教育研究所が主催する、2023年度塩野直道記念第11回「算数・数学の自由研究」作品コンクールにおいて、本校第1学年文理探究科の橋元南緒さんが最優秀賞(塩野直道賞、高等学校の部:全国1位)を受賞しました。

作品の応募総数は、小学校、中学校、高等学校合わせて約15,700件、そのうち高等学校1,780件での全国1位となります。

本コンクールには、本校の1学年の生徒が夏季休業中に制作した自由研究を162件出品しました。

過去のコンクールにおいて、最優秀賞のすべての部門(計6部門)における長崎県内の受賞者はおらず、今回が初めての受賞です。

橋元さんは、「陸上競技を数学で解く～スポーツの平等性について～」のタイトルで自由研究を行いました。自身が活動する陸上800m競走において、スタートから100mを経過した地点にブレイクラインがあり、曲線で描かれている。その線がもし一直線であれば、外側のレーンを走るときにどれほど距離的不利が生じるのか研究しました。



『インスタ映え』より尊いもの

1 学年 寺井 真理子

「熱ッ！」、「ベタベタするー」、「粉つけて〜」・・・賑やかな声が響き渡るのは調理室。家庭科の調理実習で「フルーツ大福」を作りました。

「時間がないからスピード上げて〜！！」と叫ぶ私を気にも留めず、みんなニコニコしながらキウイフルーツを切り、あんこを丸め、求肥（牛皮）〔＝砂糖入りのお餅〕をコネコネ。力を入れすぎるとつぶれてしまうキウイフルーツ、少し柔らかいあんこ、のんびりしすぎて冷めてしまうと伸びにくくなる求肥に苦戦しながら、一人ひとり違った形のフルーツ大福の完成です。作ったそばからフルーツ大福を口に運び、「星3つ！」、「今まで一番おいしいと思っていたお母さんのカレーを超えた」、「形は悪かったけど、味は最高〜」と、それぞれにおいしさを表現します。

「インスタ映え」から人気急上昇した高級フルーツ大福。値段が高いたけあり、見た目（切り口）が美しく、もちろん味もおいしい。しかし、友達と一緒に笑いあいながら作ったフルーツ大福は、ちょっと不格好だったとしても、高級フルーツ大福に負けないおいしさだったに違いありません。

流行りのものに敏感な高校生、「映える」写真をインスタにアップしたいと考えている人もいるでしょう。しかし、「映える」写真をインスタにアップしてたくさんの「いいね」をつけてもらうよりも、友達と笑いあうことで心の中にたくさんの「いいね」がつく方が尊いことであり、充実した高校生活になると思いませんか？

これからも様々な経験を重ね、心の中にたくさんの「いいね」がつくような高校生活を送ってくださいね。



「継続は力なり」

1 学年 小畑 喬晴

「継続は力なり」という言葉を知っていますか？私は中学校の時、当時の校長先生と話をしたときに聞きました。それ以後、何事も「続ける」ことは大切だと思い、行動してきたように思います。

教員になって私が続けていることが2つあります。

1つ目は写真付きの名言（迷言？）カレンダー。初めて3年担任をした13年前、センター試験カウントダウンとして始めました。諸事情でしない年もありましたが、1・2年生でも行事のカウントダウンなど形を変えながらしています。毎日作るのは大変ですが、カレンダーを通して、各行事に向けて少しでもクラスが団結してもらえたらと願い、現在も1年1組で作成しています。今は完成したカレンダーがアルバムの1つとなっています。



2つ目は山登り。幸運なことに初任校から登山競技に携わり、生徒時代も含めて約20年で1000日弱、色々な山を登っているような気がします。本校に赴任して11年。伝統ある登山部に入部した部員たちのおかげで、これまで全国大会優勝4回をはじめ、様々な登山や大会を通して貴重な経験をさせてもらいました。



特に今年は多くのご支援をいただき、北海道IHに参加できました。人生最高峰の旭岳（2290.9m。左写真）の登山に加え、九州では味わえない自然の雄大さを体感しました。また、昨年のIH監督出場で、IH役員・監督で合計10回の参加を果たし、全国高体連登山専門部から表彰状をいただきました。この表彰は、私1人だけでは成し遂げることはできません。登山部の部員の努力、そして周囲のご理解とご支援がなければ、10回も参加できなかったと思います。この場を借りて、感謝申し上げます。

登山はきついことも多々ありますが、山頂での景色、一緒に登る人との会話、頂上に着いた時の達成感など、登った人にしか味わえないものも多々あります。是非、みなさんも楽しく山を登ってみてください。（ただし、遭難はしないでください。）

続けることは、自分1人ではできません。周囲の人の協力や理解があって続けられることが沢山あります。また、同じ形を続ける必要はありません。時には時代やニーズに合わせて変化させながら続けることも大切です。

45回生の皆さん。高校1年生もそろそろ終盤⇒2年生がやってきます。今からでも何かを始めて、「〇〇を続けてきた」と卒業式の時に言えるものを作ってみませんか？きっと続けたことが、将来大きな原動力となると思います。

< 凧あげ大会 >

12月20日(水)に凧あげ大会が開催されました。短い準備期間でしたが、各クラス見事な大凧を作り上げました。連凧も作成し、3年生への応援メッセージとして生徒玄関に掲示しました。

結果 1位3組 2位8組 3位2組 天空の舞賞 8組



< 修学旅行 >

いよいよシンガポール修学旅行が近づいてきました。旅行のしおりを配付しておりますので、準備をしっかりと行いましょう。体調管理に気をつけて、思い出に残る修学旅行にしましょう。

3学年より

3学年 石橋誠一郎

令和5年の年末を迎え、共通テストまであと3週間あまりになりました。現在3年生は、気力・体力十分で最後の追い込みをかけています。ここからは、毎日の授業や家庭学習の密度をいかに上げていくかが鍵になります。1時間の学習が1.5時間分や2時間分に、あるいはそれ以上の効果を上げるように、各自で工夫して毎日を過ごしてください。

では、学習の密度を上げるにはどうしたらいいでしょうか。それには、脳を活性化させることが必要ですが、脳を活性化させるには……？

ここで、受験生の皆さんにアドバイスです。生物的に考えると脳が最も冴えるのはどんな時でしょうか。それは、最も避けなければならない死に直面している時、つまり生命の危険が迫っている時です。ですから、学習の密度を上げるには、脳が冴えている状態、つまり、生命に危機が迫っている状態にして脳を活性化させればいいのです。では、生物的に生命の危険が迫っている状況とはどんな時か？それは、飢餓や低温の時です。とすれば、満腹で勉強したり、暑いくらい暖房が効いている部屋での勉強は、脳があまり冴えていない状態での勉強になり学習の密度は上がらないかもしれません。さらに、満腹や心地よい暖かさでは、人間は副交感神経が優位になり眠たくなってしまい、脳がますます休憩状態になります。さらに、うたた寝して風邪を引いてしまっは大変です。つまり、これから気合い入れて勉強するぞ！という時に、何かを食べて満腹になって勉強したり、寒いからといって暖房をガンガン効かせるのは逆効果だといえます。空腹でやや寒いくらいがいいのです。

よって、受験生の3年生に次の言葉を送ります。

「満腹・ぬくぬくはダメ～！」

1月の主な行事予定

4日(木)～5日(金)	3年：プレテスト
6日(土)	3年：土曜自学
9日(火)	始業式、表彰伝達式
10日(水)	1年：百人一首大会
12日(金)	3年：共通テスト前集会、会場下見
13日(土)～14日(日)	3年：共通テスト
13日(土)	1年：校外実力テスト
14日(日)～18日(木)	2年：修学旅行A団
15日(月)	3年：自己採点
16日(火)	3年：特別編成授業開始
17日(水)	3年：出願予定者集会
19日(金)	希望者：英検
21日(日)～25日(木)	2年：修学旅行B団
31日(水)	前期選抜会場設営