



# 八鶴だより4月号

平成31年4月1日発行

〒283-0802 東金市東金1410番地

☎0475-54-1581

発行 千葉県立東金高等学校 定時制 教務部

夕食  
○ 有  
△ 先  
× 無

## 1 ごあいさつ

本年度着任しました秋山と申します。東金高校のみなさんと学び、自分自身もさらに成長したいと考えていますので、よろしくお願ひします。

## 2 まず、一言

遠い昔、私が中学校の時に、英語の授業で学んだフレーズがあります。今でも憶えています。It's up to you. あなた次第ですよ。

頑張っても、頑張らなくても…。やるからには学校も仕事も生活も、みなさんが自分の良さを伸ばしてみましよう!

## 3 「音楽」とは?

“「うまく生きる」ことには役立ちません。(たぶん)。けれども「よく生きる」ためには欠かせないものです(ぜったい)。”これは、フルート奏者の大嶋義美さんのことばです。

(哲学者鷲田清一さんの随筆から)世の中には必要に思うこととそうでないことがあります。みなさんも、無駄と思わず、我慢して取り組むと、あなたにとって、より「よく生きる」ために必要なことやものを見つけたり、手に入れることができると思います。

## 4 生活のリズム

トーマス猿人が700万年前に誕生して以来、われわれ人間の時間が刻まれています。地球の46億年の歴史を1年で考えてみると、12月31日の午前10時40分頃です。20世紀の開始は大晦日の残り1秒程度の時間に相当します。①明るい夜は、睡眠のバランスを崩し、その結果、体内時計が乱れ、自律神経機能・体温調節機能・ホルモン分泌機能が異常になり、エネルギー生産性を低下させます。低体温のこどもは高体温のこどもに比べ通学意欲がない割合が2.2倍高くなるそうです。(東海大学小澤治夫教授の研究)

②通信機器と方法の進化は、「場所」と「時間」の共有に関して、いままでのこどもが「ここ」と「いま」を共有してきたことに比べ、進化は「ここ」と「いま」をバーチャルに別々に作り出すことを可能としました。

良い習慣は繰り返すことでしか獲得できません。危機感を持つ人にアドバイスです。

ア 睡眠を健全化する。朝起きたら、部屋を明るくして、日光を浴びる。

イ 朝食をきちんと食べることが、体温を高め、学習意欲も高めます。

「よりよく生きる」ために、あなたの生活リズムを整える参考にしてください。

## 今月の行事予定

日	曜	4月	※「sc」→スクールカウンセラー在校日	夕食
1	月	年度始休業		
2	火			
3	水			
4	木			
5	金			
6	土			
7	日			
8	月	始業式・着任式		×
9	火	入学式		×
10	水	夕食拡大時間・面談週間(～4/19)対面式・1年オリエンテーション		△
11	木	特別日課; 身体計測		△
12	金	離任式; 16時		×
13	土			
14	日			
15	月	授業開始(40分授業～4/19)尿検査(一次①)		○
16	火	S.C		○
17	水	尿検査(一次②); 全生徒		○
18	木	特別日課; 新入生歓迎会		×
19	金	内科検診①		○
20	土			
21	日			
22	月	胸部X線(1年次)/心電図検査(1年次)		○
23	火	S.C		○
24	水			○
25	木	生徒総会		○
26	金	尿検査(一次③); 二次①)		○
27	土			
28	日			
29	月	昭和の日		
30	火	創立記念日		



## 5 今月の言葉

# 大機大用

だいきだいゆう



【出典】碧巖録

新年度が始まります。新しい風が吹いてきました。みなさん、これを大きなチャンス(大機)として捉えてください。このチャンスを有意に活かすことが「大用」です。行動の根底には、その行動を意義づけたり動機づけたりする、学習や仕事などの「機」(タイミング)を必要とします。必然的な動機があつてこそ、みなさんが大きく飛躍することができると思います。