



# 自分の花を咲かせよう

第5号  
加茂谷中学校通信  
R7.9.4発行

## 笑顔の花を咲かせよう

3年生の作った俳句に「君の顔 花火のように 笑ってる」とありました。

夏休み中、花火をしましたか、見ましたか。線香花火から打ち上げ花火までいろいろありますが、どの花火を見ても、その輝きは私たちに幸せな気持ちにさせてくれます。みなさんの夏休み、どんな思い出ができたでしょうか。花火のように笑ったことはありましたか。一生懸命になったことはありましたか。



私は、いろんなことに挑戦してみようと、NHKの番組「みんなで筋肉体操」で知られる順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科教授の谷本道哉さんの「人生110年時代を目指す! 裏切らない筋トレ」と題した講演(いっしょに筋トレ)に参加してきました。

講演の中のお話しは、筋トレに前向きに取り組む気持ちにさせてくれるだけでなく、前向きに楽しく頑張る「生き方」につながるヒントももらえたような気がしました。なんと、おみやげ(心地よい筋肉痛)までついていました。お話の内容をいくつか紹介させていただきます。

残り5秒を「あと5秒で終われる」ととらえるか、「あと5秒しかできない」ととらえるか。気持ちよく全力を出し切れるのはどちらでしょうか。

筋トレで「あと5秒で終われる」と思う人は、筋トレメニューをこなすこと自体が目的になっているのかもしれませんが、メニューをこなすことだけで満足しているのでしょうか。多くの方はこちらでしょう。その意識を少し変えてほしいんです。

体づくりという明確な目的を持っている人は「あと5秒しかできない」と思いません。筋トレの目的は「メニューをこなすこと」ではありません。「筋肉を大きく発達させること」が目的です。手段が目的になっている場合と、本来の目的を明確に意識できている場合とでは、得られる効果が違います。

「毎日10ページ問題集をする」は手段であり、目的ではありません。「勉強して賢くなる」が本来の目的のはずです。もちろん、手段をきちんと実行することは意味があります。でも、それ自体が目的になっていしまうと、取り組みの質が下がりがねません。そもそも楽しくないですよね。

「キツイ」と「ツライ」は、似ているようで全く違う言葉です。「キツイけど楽しい」が理想、「ラクなのにツライ」は最悪。そういうこと、しちゃっていませんか。キツイはツライ、とは限りません。ラクが楽しい、とも限りません。

キツくなったときは、「頑張るか、超頑張るかの二択で考えてください」

(『みんなで筋肉体操語録』谷本道哉著 一部参照)

君の顔  
花火のように  
笑ってる。

いっしょけんめいな人は輝いている。  
その輝きは、まわりの人たちにも伝わる。  
その光を感じた人が、また一生懸命になって輝き、  
みんなつながっていく。

輝

猛暑にもかかわらず、グラウンドの草花は元気よく育っています。お盆前には、しっかり刈り込んだつもりでしたが、地中深くにしっかり根を張る草花は、お盆休みの雨を受け、再び、勢いよく育ちました。



私たち人間も、草花に負けないようしっかりした根っこを張りたいものです。誰にも見られないところでしっかり広がる根っこは、いつか、花を咲かせてくれます。みなさんの夏休み中の努力が、花を咲かせる時を楽しみにしています。

誰にも見られないといえ、猛暑から逃れた涼しい部屋の中で、ゲームやSNSなどネットに明け暮れた人がいないか心配です。下のテストをして、気になることがある人は話しに来てください。

インターネット依存度テスト(IAT)

年齢に関係なく使用できます。自己診断してみませんか？

利用する機器は、パソコン、タブレット、スマホ、ゲーム機などオンラインで使用するすべてを含みます。

次の①～⑤の回答の中から、最もあてはまる番号を1つ選んでください。自分に関係のない質問であれば「まったくない」を選びます。1～20の点数を合計し、判定しましょう。

	①まったくない(1点) ②まれにある(2点) ③ときどきある(3点) ④よくある(4点) ⑤いつもある(5点)	点数
1	気がつくと思っていたより、長い時間ネットをしていることがありますか。	
2	ネットをする時間を増やすために、家庭での仕事や役割をおろそかにすることがありますか。	
3	配偶者や友人と過ごすよりも、ネットを選ぶことがありますか。	
4	ネットで新しい仲間を作ることがありますか。	
5	ネットをしている時間が長いとまわりの人から文句を言われたことがありますか。	
6	ネットをしている時間が長くて、学校の成績や学業に支障をきたすことがありますか。	
7	他にやらなければならないことがあっても、まず先に電子メールをチェックすることがありますか。	
8	ネットのために、仕事の能率や成果が下がったことがありますか。	
9	人にネットで何をしているか聞かれたとき防衛的になったり、隠そうとしたことがどれくらいありますか。	
10	日々の生活の心配事から心をそらすためにネットで心を静めることがありますか。	
11	次にネットをするときのことを考えている自分に気がつくことがありますか。	
12	ネットのない生活は、退屈でおなしく、つまらないものだろうと恐ろしく思うことがありますか。	
13	ネットをしている最中に誰かに邪魔をされると、いらいらしたり、怒ったり、大声を出したりすることがありますか。	
14	睡眠時間をけずって、深夜までネットをすることがありますか。	
15	ネットをしていないときでもネットのことばかり考えていたり、ネットをしているところを空想したりすることがありますか。	
16	ネットをしているとき「あと数分だけ」と言っている自分に気がつくことがありますか。	
17	ネットをする時間を減らそうとしても、できないことがありますか。	
18	ネットをしていた時間の長さを隠そうとすることがありますか。	
19	誰かと外出するより、ネットを選ぶことがありますか。	
20	ネットをしていないと憂うつになったり、いらいらしたりしても、再開すると嫌な気持ちが消えていることがありますか。	

依存度 20～39点 平均的なオンライン・ユーザー(ネット利用者)です。

合計 点

の 40～69点 ネットによる問題があります。ネットがあなたの生活に与えている影響について、よく考えてみてください。

判定 70～100点 ネットがあなたの生活に重大な問題をもたらしています。すぐ治療の必要があるでしょう。

出典 CAUGHT in the NET 開発者 Kimberly Young 博士からライセンスを得て翻訳・使用 翻訳:久里浜医療センター TIAR

(『ネット依存症から子どもを救う本』久里浜医療センター院長 樋口 進 より引用)