

「睡眠力」

川根高等学校長 甲野藤 茂

3月になり、寒さも和らぎ、日の出が早くなると、自然に目が覚めるようになりました。

ウグイスの声で目を覚ますことになれば最高の気分です。1日を始めることができます。

「春眠暁を覚えず」という言葉がありますが、若い頃は、いくらでも眠ることができ、朝、床から出るのが苦痛でした。しかし、最近では、目覚まし時計がなくても体内時計で自然に目が覚めるようになってしまいました。

昔から、年をとると早起きになるといわれます。(自分では、眠ることも体力があると思っておりますので、早い時間に床につくからという理由より、体力がなくなつたからだと思つていますが。)

小泉前首相が薦めて話題となつた渡辺淳一氏の「鈍感力」という本の中に、「眠れる大人」という章がありました。渡辺氏は「よく眠れる」ことと「すつきり起きられる」ことを「睡眠力」と定義し、「睡眠力はすべての健康と活動の源です。睡眠力なくして、人間が健康であり、人を愛し、仕事に専念することはできません。よく眠れること、これもまた、まぎれもなく才能なのです」と言い、「つまり、鈍感力ではないからといって焦らないことが大切だと。つまり、鈍感であることが大切ですよ」と言っているのです。

何につけても鈍感なものも困つてしまいますが、確かに、敏感すぎるのも大変です。

教員を長い間経験していると、もう少し鷹揚に構えて人に接することができれば、こんなに悩

む必要はないのにと思ふような生徒を何人か見てきました。

健康で毎日を過ごすことができることが一番の幸せだと感じます。

ところで、3月1日に本校の平成18年度の卒業式を行いました。毎年、私語もなく、整然とした中での式に感心してしまいます。

今年度の卒業生は、就職者もほぼ希望通りの会社に決まり、進学についても国公立への合格者8名を筆頭に私立大学への合格も含め、満足のいく進路実績を残すことができました。また、30%強の生徒が、3年間を皆勤、精勤で通すことができましたことは素晴らしいことです。本人が学校へ来るという強い意志とご家族の健康管理は大変だったことでしょう。小学校から高校までの12年間を終わり、ほつとしていらっしゃるご家庭も多いかと思ひます。

川根高校レポーター

川根高校 校長

甲野藤 茂 さん



大人へのステップに足をかけた今、さらなる飛躍をしてほしいと心から願つてやみません。

平成19年度の新入生にとつても、新たなステップをふみだすこととなります。職員一同、これからも生徒の自己実現のために力を尽くしたいと思つていきます。