



「病は気から・健康も気から・・・は本当！」

養護教諭 木原由香里

一昨年末に、しばらく入院をしていた。病室ではすることもなく人間観察が日課となり、その中で強く感じたのが、自分がおかれた状況に対しての「気持ちの持ち方が大切」だということだった。

手術のために同時期に入院されたAさんとBさんは、年齢もほぼ同じで、同じような手術を受けておられた。Aさんは、少しでも不安なことや分からないことがあると、すぐに医師や看護師に確認をして言われたことをしっかりと守って日々過ごしておられた。自分の病気についても様々な情報を集めて一喜一憂しておられるように見受けられた。

Bさんは、少くらのことは「まあいいか」とか「なるようにしかならんから」と言いながら日々自由に過ごしておられ、時々、看護師から注意を受けている場面もあった。看護師からの注意を受けて、初めて自分の病気について知ったような様子だった。

数日がたって、Bさんが予定よりも早く退院することになった。心配されていた合併症等も全くない様子で元気に帰っていかれた。自己管理をしっかりと行い、医師や看護師からの指示を神経質なまでに守っていたAさんではなく、どちらかといえば自由気ままに過ごしておられたBさんがである。AさんとBさんの回復の差について、医師や看護師から聞いた話をもとに私なりに考えてみた。

- ① あっけらかんと楽天的な人の方が回復が早いことが多く、合併症も少ない傾向にあるようだ。逆に様々な情報に振り回されると、自分で自分を病気にしてしまう場合もあるらしい。
- ② Bさんは、自由気ままに過ごしていたが自分の病気について諦めていたわけでも、健康を害すことをしていたわけでもない。医師や看護師、そして「必ず元気になる」と自分自身を信じておられた。

「転ばぬ先の杖」に助けられることもある。だが、何も起きていないところに、いつも杖は必要ない。私は、保健室で悩みを抱えた生徒に「悩んで解決するなら、寝ないで悩めばいいけど、悩んでも何も変わらないなら何も考えないのもいいかもよ。」とよく話す。「気持ちの持ち方」は、必ず行動となって表れる。「気持ちの持ち方」によって病気の回復にまで差がでてしまうことがあるなら、どんな場合でも物事を楽天的に受け止め穏やかに時間を過ごした方が得な場合が多いのではないと思う。(なかなか難しい場合もあるが・・・)

みなさんには、これから何度も迷ったり悩んだりすることや、泣きたいくらい辛いことがあるかもしれない。そんな時は、ただ悶々と悩み続けるのではなく「悩んでも考えても何も変わらないなら、悩むのをやめる！」と気持ちを切り替えてほしい。そして、前向きに物事に立ち向かってほしい。「きっと、いい結果がついてくる！」と。



夏休みの行事予定

9月 2日(月) 始業式	21日(土)、22日(日)
復習テスト(社・国・理)	地区新人大会
3日(火) 復習テスト(英・数)	(ソフトテニス、バレーボール)
4日(水) 合唱係会	23日(月) 秋分の日
7日(土)、8日(日)	24日(火)～30日(月)
小、中科学展覧会	小中合同挨拶運動
14日(土) 地区新人大会(バドミントン)	24日(火) 校内マラソン大会
15日(日) 地区新人大会(野球)	25日(水) 小児生活習慣病検診
16日(月) 敬老の日	27日(金) 校内マラソン大会予備日
地区新人大会(バドミントン、野球)	30日(月) 後期生徒会長選挙
18日(水) 市中教研大会(1年A組数学)	

夏休みの生活ノートより

忙しかったけれど、勉強も頑張れて良かったし、とても楽しかったです。

2学期は1学期よりテストの点数を上げるために、1学期以上に授業を真面目に受けたいです。寝る時間が短いので、1時間以上長くできるようにしたいです。

毎日3 km走りました。去年より体力が付いたと思います。宿題は前半にワーク3冊が終わり、ノートやプリントなどをしました。後半は少し楽に進めることができました。部活や宿題でメディアを触る時間も少し減り、とてもいい夏休みだったと思います。

2学期は、自己管理能力もっとあげていきたいです。これからは勉強に専念できるようにがんばりたいです。

とても疲れました。半分か部活動で本当に夏休みなのかどうかもわかりませんでした。

2学期は、部活だけではなく、勉強もがんばりたいです。夏も乗り越えたので、少し気が楽になると思います。1学期にはできなかった復習もがんばってやりたいと思います。

宿題を全然やっていませんでした。後になってとても大変だったので心から反省しています。

2学期は、計画的に何事も進めていきたいです。部活動では、できることをたくさん増やしたいです。

宿題だらけで大変でしたが、がんばりました。

2学期は宿題を早く終わらせて、あとから時間に余裕をもてるようにしたいです。

部活をがんばりました。休みなく、上達するようにがんばりました。課題は難しくて少し嫌になったけどがんばれました。

2学期も、部活動や学習を休まずにがんばりたいです。提出期限を守るようにがんばりたいです。

部活がとても大変だったけれど、がんばりました。駅伝練習もタイムが速くなるようにがんばりました。

予定通りに夏休みの課題をやることができませんでした。しかし、生活習慣を崩すことなく過ごすことができました。

駅伝練習も多く、短いようでとても長い夏休みでした。旅行にも行き、ちょっとした息抜きもできました。辛かったですが、少し鍛えられたのではないかと思います、得したなと思いました。

2学期は時間を有効に使ってやりたいことをたくさんやりたいと思います。

9月2日 意見発表会

「夏休みを終えて」 原 蒼馬



国吉中学校ホームページ 随時更新中！！

学校生活の様子や大会の写真など、国吉中学校HPにて随時更新しています！

是非、ご覧ください。↓↓↓

<http://www.city-takaoka.jp/kuniyoshit/kuniyoshit/index.htm>

閉校式、開校式の日程 正式に決定！

閉校式 (国吉小学校、国吉中学校合同開催)

令和2年 3月24日(火) 午前10時～

「国吉義務教育学校」(予定) 開校式

令和2年 4月5日(日) 午前10時～