



煌 煌

「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かと思う。(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。



9月 2日(月) 始業式、身体測定
復習テスト(国・数・英)
3日(火) 復習テスト(社・理)
7日(土)～8日(日)

小・中科学展覧会
14日(土) 地区新人大会(バドミントン)
15日(日) 地区新人大会(野球)
16日(月) 敬老の日
地区新人大会(バドミントン・野球)
18日(水) 給食後放課

9月の行事予定

21日(土)～22日(日) 地区新人大会(ソフトテニス・バレーボール)
23日(月) 秋分の日
24日(火) 校内マラソン大会
24日(火)～30日(月) 小中合同挨拶運動
30日(月) 後期生徒会長選挙





「夏休みの生活ノート」より



【 生徒の声（夏休みを終えて） 】

ほぼ毎日部活動や駅伝練習があり、大変だと感じることもありましたが、仲間と共に乗り越えた時は達成感を得られ、充実した日々を送ることができたと思います。

駅伝練習や部活が毎日のようにあって大変でした。けれど、練習を真剣にやっていたおかげで、タイムが縮んだり、基礎的なことがしっかりと身に付いたりしたので良かったと思います。

部活や駅伝練習などもあり、忙しく、充実していたと思います。部活や駅伝練習では休まず一生懸命取り組むことができて良かったです。勉強面では、なかなか目標としていた時間、勉強することができなかつたので、もっと時間の使い方を工夫すればよかったと思いました。家族と過ごす時間も増え、良い思い出作りができたと思います。

家族との時間も普段と比べるととても多かったです。お盆の間は、親せきと久しぶりに会ってたくさん話げできたのでとても楽しかったです。

駅伝練習では、ほぼ毎日3kmを走ったのですごく疲れたけど、自己ベストを出せるように頑張りました。勉強も目標の時間することができたので良かったです。また、友だちとの思い出も作れて充実した夏休みになったと思いました。

今まで、いつも最後の日まで宿題をためていたので、今回の夏休みこそはと思ってやりました。いつもより早く終わらせることができてうれしかったです。

【 生徒の声（夏休み中、もっとも心引かれたニュースは？） 】

圧倒的に「高校野球、高岡商業高校がベスト16に進んだこと」でした。次に多かったのは、「高岡大和が閉店したこと」でした。



その他にも「台風10号」、「富山空襲」、「日本と韓国の関係」、「癌の生存率の上昇」、「駅のホームに落ちた人を助けた」、「セブンペイ9月末で終了」、「世界柔道男子団体金メダル」、「格安！取れたて野菜」、「船上でのおわら上演会」、「認知症の犬を介護した猫」などたくさんの出来事についてコメントがありました。

【 保護者の皆さんの声 】

夏休みは、時にだらけそうになっていたけど、文句を言いながらもしっかりコツコツと生活リズムを守っていたので良かったです。

夏休みの間、部活動や駅伝練習、勉強や課題をほぼ毎日のようにコツコツと頑張っていました。充実した夏休みとなって、体調を崩すこともなく元気に過ごせて本当に良かったです。2学期に向けての目標もしっかり立ててあり、目標達成に向けて頑張ってください。

部活動と勉強を頑張った夏休みでした。家の手伝いもたくさんしてくれて助かりました。早寝早起きの習慣を守って休みの間過ごしたのは立派だったと思います。

今年のお盆休みは体を休めること、家族と過ごす時間がたくさんありました。普段なかなか話せないことも、お互いのことを伝え合う時間を作ることができました。

お知らせ

以下の式の日がきまりましたので、お知らせします。HPにも掲載していますのでご覧ください。

国吉小学校、中学校閉校式

期日 令和2年3月24日（火）午前10時～
場所 国吉中学校体育館

国吉義務教育学校 閉校式

期日 令和2年4月5日（日）午前10時～
場所 国吉中学校体育館