

## Body Over Mind

春先から入梅にかけてのこの時期は、一年の中で最も快適な季節だと思う人も多いかと思いますが、連休で生活のリズムが狂ったり、4月当初の緊張感がほぐれてきたりして、心身のバランスを損ねてしまう人も少なくないようです。

そんな時に、「**気は体から**」という考え方が役に立つかもしれません。つまり

「病は気から」 気持ちが落ち込む ⇒ 体調が悪くなる に対して

「気は体から」 体に何らかの異変 ⇒ 気分が悪くなる ということです。

こんなふうに考えると、「俺が今なんとなく憂鬱なのは、体調が良くないせいなのだ」となり、その心のモヤモヤをどうにかしようとするのではなく、**体調を整えよう**という発想になります。そして、食事・睡眠・運動などを見直してみる…となります。これだと具体的な対処がしやすすくないですか？心を整えようとしても難しいものですが、食事・睡眠・運動(ストレッチや筋トレでも)などを整えることからなら始めやすいのではないのでしょうか。

\*\*\*\*\*

ところで、4月下旬から5月上旬にかけて、校長・教頭が皆さんの授業にお邪魔しました。先生方の授業を見るためではあったのですが、実はそれにも増して、生徒の皆さんが日頃どんな感じで授業を受けているのかを見たかったというのがありました。

で、実際に見てみて…5・6年前に教頭として勤務していた時にも思っていました、改めて市千葉の生徒たちはホントに**しっかり、真面目に授業を受けている**などということがわかり、安心しました！以前よりもさらに**明るく、前向き**になっている印象も持ちました。

挨拶と同様、授業をしっかり受けるなんて「当たり前」のことなのですが、その「当たり前」がきちんとできる皆さんを、私としては大変誇らしく感じます。

\*\*\*\*\*

しかし…市千葉は「より高く」を目指す学校なので、敢えて一つ問います。

あなたは自分が「授業を受けている」ではなく、「授業に臨んでいる」と言えますか？

「臨む」という言葉は、例えば「試合に臨む」と言う場合、単に試合を頑張るだけでなく、その**準備段階**も含んだ意味になると思います。意識としても、前のめりになり、**自ら何かを掴みに行く**…みたいな…。主体的に、積極的に、貪欲に…。

その「準備」という点で言うと、必ずしも自宅でみっちり予習・復習をしなさいということだけを指すものではありません。その授業のちょっと前に前回のおさらいをしておくとか、もっと言うと、その日に扱いそうなページを広げておくとか、その程度のことであっても、それをするかしないかで、その後の50分の効果は全然違ってくると思います。

自分はまだ授業を「受けている」だな、と思った人は、「臨んでいる」と自信を持って言えるよう、**ステップUP↑**を試みてほしいと思います。