

## 「説得力」＝「比喩」

校長 宅島 健司

この文章を記している期日は12月11日（金）です。本校2学年56回生（229名）は、14日（月）から17日（木）まで3泊4日の日程で国内研修旅行を実施します（しました）。「田原台の風」（12月号）が発行される頃は、国内研修旅行が終了し、その様子を2学年保護者の皆様も把握できている頃だと思えます。ベトナム研修旅行から国内研修旅行に切り替えたことは7月6日（月）の2学年育友会で話をさせていただきました。その時は行く先は決定していませんでしたが、9月14日（月）にオンライン国内研修旅行説明会を実施し、説明しました。11月末からのコロナウイルス第3波の到来により、保護者のご心配はいかばかりであったかとお察しいたします。12月10日現在「直近1週間の人口10万人あたりの感染者数（NHK特設サイト）」によると、訪問先で全国20位圏内に入っているのは岐阜県ですが、実質岐阜市が大部分を占め、訪問先である高山市（2名：2名の関係性は把握されている）、白川村（感染者なし）という状況です。石川県も福井県も20位圏内ではないという状況です。九州4県が20位以内に入っていることを考えると、その状況がご理解いただけるのかもしれませんが。感染者数が4位である愛知県名古屋市の研修を取りやめ、金沢大学見学と金沢大学教授による講演を追加しました。感染者増加等により業者とも直接何度も協議を重ね、下見も行い、感染症対策の確認やルートの変更等を行ってまいりました。生徒・教職員・業者が危機意識を高く持ちつつ、高校生としての学びも含め楽しい修学旅行であるよう努力したつもりです。

さて、インターネットの「知の巨人」読書猿という人がいます。その圧倒的な知識、教養、ユニークな語り口でネットで評判になり、多くのファンを獲得しています。新刊の『独学大全—絶対に「学ぶこと」をあきらめたくない人のための55の方法』は、学者が推薦文を寄せるなど、話題になっています。ダイヤモンドオンラインの連載は、「勉強が続かない」「わかっているのに勉強のやる気が起きない」「目標の立て方が分からない」等の具体的な悩みに読書猿さんが回答するというものです。その一つを紹介します。

〔質問〕

勉強中、不快な気持ちが消えず、その上、嫌な思い出がどんどん頭に浮かび、20分勉強しただけでへとへとになってしまいます。（特に暗記している時、難しい問題に圧倒されている時）

ちょっとでも落ち着いた気分勉強出来たらな、と思うんですが、何かアドバイスを頂けないでしょうか？

〔回答〕

雲の瞑想を紹介しましょう。

説明につかうイメージとして、空に浮かぶ雲を眺めていると想像してください。

あなたには超能力がないので「右へ進め」と念じて、雲はあなたの意思に関係なく、そのまま浮かんでいたり、違う方向へゆっくり動いたりします。つまり、あなたには雲をどうにかすることはできません。

しかし、そのまま雲を眺めていると、雲はゆっくりとどちらかへ移動して、やがて自分の視界から消えていきます。ただし、ある雲に注目して、雲が移動するのに合わせて自分の顔を動かしてしまうと、いつまでも雲はあなたの視界から消えていかないでしょう。

嫌な考えは、この雲に似ています。頭の中で生じているものであっても、基本的にはあなたの意思に関係なく浮かんでいきます。念じて消し去ることはできません。

それどころかなんとかしよう意識を集中することで、いつまでも嫌な考えを追いかけしていくことになり、ますますその考えは消えないでしょう（雲の動きに合わせて顔を動かすとうなるかを思い出してください）。

雲のイメージから学んだことは、嫌な考えが浮かんだら、なんとかしようとしてジタバタせずに、「ああ、〇〇という考えが浮かんでいるな」と思い（ここで自分と嫌な考えの間に少し距離ができています）、これは自分の意志でなんとかかなるものではないと自覚して、そのまましばらく眺めて待つことです。ヒトの脳は同じことを考え続けることは実は苦手です。

最初は、何しろ嫌な考えなので「いやだ、苦しい、こんなの耐えられない」と思って、ジタバタしてしまうでしょう。

その時は「ああ、嫌な考えは雲と同じなんだ、と言ってたっけ」と思い出してください。

嫌な考えを眺めて待つのが難しいときは、呼吸に注意を向けるといい人もいます。「今吸っている、今吐いている」と実況中継する感じです。ただ、かえって息苦しさをを感じる場合には、しない方が良いでしょう。

読んでどう感じたでしょうか。我々の頭には様々なものが浮かびます。嫌な考えの中身は、不安や心配、恐怖、悲しみ等ではないかと思えます。そのようなものに心がとらわれてしまうことはよくあります。特に先のこと 将来や未来にかかわることについては確かに雲に似ているように思えます。そのことを考え過ぎずに、しばらく距離を置いて眺めて、過ぎるのを待つ。心の平安を保つことや自分が考えなければならない、考えるべきことに頭を動かすためには重要であるように思えます。このことを「雲」のイメージで説明するというところに新たな発見と驚異の念を抱きました。

何かにとらわれたり、嫌なイメージが浮かんだりする人には、もう少し楽になってほしいと思います。考えてどうにかなるものとそうでないものがあることを知り、対象を意識化または認識することによって、そのイメージと少し距離を置いてほしいと思います。

人に何かを伝えたり、理解させたりする方法として、比喩表現の力に気づかせられました。

元長崎県教育委員長、元長崎東高等学校長の平田徳男先生がある研修会で次のようにおっしゃいました。「説得力とは畢竟比喩である」と。

## 校内読書週間・県高校総合文化祭【図書部門】ライブラリーフェスティバル県大会

第74回全国読書週間の一環として、11月2日～6日校内読書週間を開催しました。期間中の昼休みに雑誌付録抽選会・古雑誌頒布会を行い、10月の標語コンクール入賞作を掲示しました。優秀標語は以下の通りです。

- ・最優秀賞 「めくるたび 広がる世界 本の旅」 市瀬 佳秀（1-1）
- ・優秀賞 「しおり取る その瞬間が 待ち遠しい」 平山 睦月（1-4）
- ・優良賞 「10分間 喜怒哀楽の 玉手箱」 山下 莉央（1-1）

第17回ライブラリーフェスティバル県大会は11月20日、諫早文化会館で開催され、2年生の図書委員が2名（1名はビブリオバトルにも出場）参加しました。今年度はコロナの影響で規模を縮小し、3会場に分かれてビブリオバトルの予選を実施し、各会場では生徒実行委員の進行でクイズなどの交流会も行われました。特別企画としてNBCラジオ「ラジオDEビブリオバトル」の公開収録も行われ、活発な意見交換の場となりました。広報紙やPOP作品も力作揃いで、生徒にはよい刺激となったようです。（教務部 図書視聴覚担当）

## 挨拶運動

11月16日（月）から20日（金）の5日間、生徒会執行部と生活委員の生徒で挨拶運動を行いました。この取り組みは「高校生さわやか運動」の一環として、6月と11月に行われます。場所は生徒玄関前、この5日間だけは佐世保西高校の朝が特に賑やかになります。東門から生徒玄関にわたって、ずらりと生徒会執行部と生活委員が並び、通勤・通学してくる先生方、生徒の皆さんに向かって「おはようございます！！」と元気な声が学校中に響き渡りました。これには眠そうな目をこすって登校してきた人も、一発で目が覚めたことと思います。やはり、お互いに気持ちの良い挨拶を交わすとすがすがしいものです。

この「挨拶運動」の期間に限らず、日頃から元気な挨拶をお互いに交わせるような雰囲気が出てくると佐世保西高校がもっともっと明るく元気のある学校になることでしょ。目指そう！「挨拶日本一！！」



## 大学入学共通テスト55日前集会

11月22日(日)に55回生の大学入学共通テスト55日前集会を行いました。長崎県立ろう学校校長石山雅晴先生に「使命～輝け Green Monsters～」という演題で講演をしていただきました。ご自身のご経験をもとに、一人一人には使命が与えられており、その使命は何かを考え日々を過ごすことが、成長するために必要であるということ。現在の判定は厳しいかもしれないが、それば現時点で受験したらということであり、本番までには全く違う自分に成長している可能性があるということを熱く語っていただきました。

生徒たちは真剣に聴講するとともに残り日数が短くなった1日1日を大切に過ごそうという気持ちを高めることができました。先生の熱い気持ちのこもったお話に、お礼の言葉を述べた2組の本石君をはじめ、55回生全員が受験に向けて全力で駆け抜ける決意をしました。本番で良い成果が出るよう最後まで頑張りましょう。



## Team やまうに project

今年の7月の熊本県人吉球磨地方の集中豪雨による災害の復興支援のために、現在、佐世保市内の飲食店が人吉球磨地方の伝統的特産物「豆腐の味噌漬け」の一つである「山うに豆腐」を使ったメニューを考え、各店舗で提供しています。きらきらフェスティバル期間中の11月25日に島瀬公園にて、各飲食店がテイクアウト販売をすることとなり、佐世保西高2年生も「ふるさと創生大作戦」の一環としてその取り組みに協力することになりました。生徒はこれらの商品のチラシを作り、当日は島瀬公園周辺で配布し、テイクアウト販売を行いました。この結果、商品は30分程度で売り切れとなり、生徒も主催者も大喜びでした。



## 《12・1月の行事予定》

12月25日	(金)	冬季講座(全学年 3年のみ26日・28日)
28日	(月)	冬季講座(3年) 小論文セミナー・模試(1・2年)
29日	(火)	プレテスト④(～30日 3年)
31日	(木)	校舎施錠(～1月2日)
1月3日	(日)	プレテスト⑤(～4日 3年)
8日	(金)	授業再開日、冬季実力テスト(1・2年)
12日	(火)	冬季実力テスト(2年)
16日	(土)	大学入試共通テスト(3年)
17日	(日)	大学入試共通テスト(3年)
19日	(火)	特別編成授業開始(3年)
23日	(土)	対外記述(1・2年)
24日	(日)	対外記述(2年)
25日	(月)	三者面談(～29日 2年)



## 主な試合等の結果

<書道部>

○令和2年度佐世保市明るい選挙啓発書写作品 特選 浦川七海(2)、 入選 西崎愛菜(1)

○令和2年度九州女子大学主催高校生書道展覧会

秀逸 浦川七海(2)、里村 歩(2)、西澤礼華(1)、宮城心々実(1)



<美術部>

○令和2年度長崎県高等学校総合文化祭【美術部門】

優秀賞 北 有沙(2)(第4回全九州高等学校総合文化祭出場)

作品名「Can you leave?」

優良賞 馬込明花(2)、平田結菜(1)、原田玲香(1)、川崎春和(1)、峯剛獅(1)、茅原 舞(1)

<その他>

○令和2年度佐世保市明るい選挙啓発書写作品 入選 松永日和(1)

○令和2年度佐世保市明るい選挙啓発ポスター作品

入選 上菌伊万里(2)、川久保尚仁(2)、中島栞(2)、藤永りりか(2)

佳作 坂井悠空(2)、江口聡(2)

○令和2年度長崎県明るい選挙啓発ポスター作品

高等学校の部 長崎県明るい選挙推進協議会会長賞 上菌伊万里(2)

優秀賞 坂井悠空(2)、川久保尚仁(2)、藤永りりか(2)

○令和2年度長崎県高等学校国際教育研究協議会高校生英語弁論大会

優秀賞(第2位) 萩原愛(2)



( )内の数字は学年

## 保健講話

11月19日、2年生を対象にデートDV予防教室が行われました。NPO法人「DV防止ながさき」より山下紀美子様をお招きし「対等な関係をつくるために」というテーマでお話し頂きました。デートDVとは何か、アイメッセージ・ユーメッセージの違い、DVが身近に起こりうるという現実等が紹介されました。また保健委員によるロールプレイングでは会場の緊張感も和み、身近な実践を学ぶよい機会となりました。

26日には1年生を対象に「いのちについて考える」LHRが行われました。例年は講師を佐世保市保健所の保健師の方に依頼するのですが、今年は本校保健主事の山口麻利子が務めました。相田みつをのいのちのバトンの詩や映像などを紹介し、いろいろな角度からいのちについて考える1時間になりました。

## 生徒の感想(抜粋)

- ・今までDVは夫婦の間で起こる暴力行為だけだと思っていました。でも実際は束縛やメールの返信の強要なども含まれると聞き、新しい発見になりました。お付き合いをするようになったら必ず相手を大事にします。
- ・DVが被害者に与える影響力の大きさを改めて感じました。おかしいと感じるはずのことが自覚できない状態というのは想像以上に恐ろしいことだと思いました。こころに余裕を持ち続けたいです。