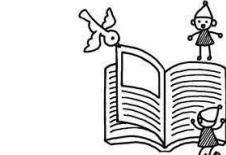


我ら 50期 ここにあり

もっと本を読もう

読書の効果としては、ストレス解消が挙げられます。本を読んで心が安らいだ経験は誰しもあると思いますが、実は、読書のリラックス効果は科学的に認められているのです。英サセックス大学は2009年、読書によるストレス解消効果を発表しました。心拍数や筋肉の緊張状態からストレスを計測した結果、ストレスが68%も減少することがわかったそう。これは、音楽鑑賞やコーヒーなど、ほかのあらゆるストレス解消法を上回る数値なのだそうです。読書のストレス軽減効果は、「ビブリオセラピー（読書療法）」として実用化されています。ビブリオセラピーとは、牧師で人気エッセイストでもあったサミュエル・マッコード・クローザーズ氏が提唱した概念で、読書によって病気の治癒を図る心理療法。自分の状態に適した本を読むことで、行動をよい方向に変えたり、苦痛を減らしたりするなどの効果が期待できるのだそうです。ビブリオセラピーは、けして「うさんくさい」ものではありません。すでに英国では、薬の代わりに本が処方されるシステムが2013年に認可されました。多くのストレスを抱えている人は、ゆったりと過ごせる時間を確保して、本の世界に身を委ねてみてはどうでしょうか。

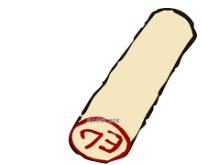


「ちょっと」は大きい

1年も半ばを過ぎました。去年の今頃は2年生の2学期。3年前は小学生。この3年を振り返ってみて下さい。どんな3年でしたか？変わったこと、成長したことは何ですか？変わらないもの、小学生のままのものはなんですか？365日×3が流れていきましたけど、いつどこで成長しましたか？そんなことわからないでしょう。節目ということはありますか、1のことや場所で成長するのではなくて、「今」「ここ」で「ちょっとずつ」変わっていく、成長しているのです。その「ちょっと」を大切にして下さい。



ハンコはどこから来たのか？



日本は世界で唯一、印鑑が今も制度として使われている国です。それゆえハンコは日本独自の文化と思われがち。でも実はハンコの発祥の地が古代メソポタミアだった…と知っていましたか？ハンコの起源は紀元前7千年前のメソポタミア文明までさかのぼります。現在のイラクにあたるメソポタミアの地で誕生したエジプト、ギリシアを経てローマへ。旧約聖書にも印にまちわる記述が複数出てきており、印鑑はキリスト教徒共にヨーロッパに広まります。西洋で発展した印鑑は、シルクロードから中国に伝わります。その後、秦の始皇帝がアジアで最初の印鑑制度を定めました。日本に初めて印鑑が伝わるのは、中国の後漢王朝時代。現存する日本最古の印鑑として有名な金印「漢委奴国王」は、漢の皇帝から贈られたものです。現在の印鑑制度の原型となる「印鑑登録」を制定したのは、明治政府です。ただ、この時代は国民全員が文字をかけるわけではありません。そこで、自筆で署名できない庶民でも、印鑑登録済みの実印さえあれば本人であることを証明できるようになり、一般市民にも印鑑が普及したのです。



転ばぬ先の杖

私たちが生活を営んでいく上で、色々な事柄にぶつかります。その時これまでに経験したことや習慣となっている手段によって解決できるものであれば、何も考えず楽々反射的に解決していきます。ところが、このような習慣的な手段では解決できないような新しいことがらにぶつかり、しかも、どうしてもそれを解決しなければならない立場におかれたとき、はじめて、私たちは解決のための手段を探し始めます。しかし、失敗してからでは成長・成功が遅れるでしょう。だから先人（先に生きている人）達が、みんなの成長を願ってたくさんのことを教え伝えるのです。保護者や先生、大人らは中学時代に何を身につけるべきか、どんなつまずきをしたり落とし穴にはまつたりしてしまうかは予測がつくんですよ。ライオンは我が子を谷底へ落としはい上がって来た者だけを育てるといいますが、それはいきません。学ぶこと以外人生を一気にワープできるそんなうまい話はありません。