



香芝西中学校だより

～信愛・創造・健康～

No. 2

校長室



美しき あめのふたかみ

「美しき あめのふたかみ」は本校の校歌のはじめの部分です。最初にこの歌詞を見たとき、しっとりと降る雨の中にある二上山の情景を詠っているのだと感じました。

しかしながら、調べてみると“雨のふたかみ”ではなく、“天のふたかみ”が本来の歌詞の意味であります。

“天の”といえは、大和三山のひとつである“天の香具山”が有名ですが、この山は天から降ってきたという言い伝えがあり、神聖な山として古代の人々から親しまれてきたようです。奈良時代は、“あめのかぐやま”と呼ばれていました。

一方、二上山は雄岳、雌岳の二つの山頂があり、この二つの頂の間に夕日が沈むことから、いにしえの人々はここを神聖な山として崇めていたようです。雄岳、雌岳が寄り添うように並ぶ二上山の姿は、見る者の心を和ませ、その地に住まう人々にとっては心のよりどころとしての存在であるのでしょう。

大阪から見える二上山は雄岳が左で雌岳は右。雄大に感じるのは鎌田あたりからの真正面から見る二上山。夕暮れにある二上山は近鉄橿原線の車窓からの風景。私自身、この双耳峰を何度となく無意識に眺めていることがあります。何か引きつけられる魅力があるのだと感じています。

校歌は、「美しき あめのふたかみ その山は われらのしるし」と続きます。

何気ない日常生活の中で小さな発見があり、思いがけないものが自分の支えになっていることに気づきます。

自分たちが住んでいる町のことを愛する心を持ちたいものです。



良い習慣を身につける



「早寝 早起き 朝ごはん」は健康を維持するための基本的な生活習慣の一つです。

「元気があれば何でもできる」 心身の健康を維持したいものです。適度な運動もその方法の一つですが、ものの考え方も健康を維持するための大切な要因となります。

ある有名な心理学者が、毎日感謝できることを考えるグループとそうでないグループの行動観察を行ったところ、『感謝するグループの方が人にやさしくなり、よく眠れるようになった。そして、より多くの運動をするようになり幸福度が高まり人間関係が良くなった』という報告があります。

また、ニュートラルな考え方、いずれにも片寄らない考え方も健康維持の秘訣です。日常生活のなかで良いことや悪いことが起きた時に、一喜一憂してしまうことがあると思います。しかし、自分の中で沸き起こった感情の起伏に長くとらわれてしまうのは健康的ではありません。

そのような時にはその感情の良し悪しに関係なく冷静に今の自分の状態を認め、川に流すように意識から手放します。誰かを悪く思う感情なども、一度は受け止めつつ、その悪い感情を固定しないように、流していきます。

上空から自分を見ているかのように（俯瞰）一度主観をなくしてみると、今とは違う新しい景色が見えてくるでしょう。

時には感動する映画やドラマを見て涙を流し、自分の気持ちに素直に向き合ってみることも大切です。心のデトックス効果が期待できます。