

# SANS FRONTIÈRES

## vol.33

水戸葵陵高等学校ホームページ <http://www.kiryu.ac.jp/>

### いのちの学習会

12月15日(土)、今年も「いのちの学習会」を水戸英宏中学校との共同開催として実施されました。

本校では「臓器移植」をテーマに、「ドナー(臓器を提供する方)」と「レシピエント(臓器を移植される方)」と交互にお呼びして、双方の立場からの講演を拝聴しています。

今年ドナーファミリーの会の代表、田中和行さんにおいでいただきました。田中さんには、何度も本校で講演をして頂いています。「七つの宝石箱」という講演で、臓器を提供することで7人の方の命を救われた、田中さんの娘さんのお話を伺いました。

田中さんは、突然家族が脳死状態になった時の一家の悲しみと決断、当時日本で5例目だった臓器移植が実施されるまでの様子を、率直な言葉で語ってくださいました。皆、しんと田中さんの体験を聞いていました。

各クラスでは、小論文の学習として医療系のテーマについての学習を始めています。その中で臓器移植についても学びました。この講演を契機として、さらに考えを深めてもらいたいと思います。



### かさま陶芸の里ハーフマラソン大会ボランティア

12月16日、笠間芸術の森公園で行われた、「第13回かさま陶芸の里ハーフマラソン大会」に、今年も医歯薬コースから多くの生徒が運営ボランティアに参加しました。4,800人を超える参加者を支える運営ボランティアは自分の仕事を責任をもって行うことが求められます。

【園内給水所】…走り終わったランナーにスポーツドリンクを渡す。

「お疲れ様でした、と声をかけてドリンクを渡すとお礼を言ってくれて嬉しかった」「ランナーの方と交流ができた」「寒かったけれど、やりがいがあった」

【スープサービス】…スープを温めて、ランナーに渡す。

「スープを温めるのがたいへんだったが、やりがいがあった」「寒くて手が痛くなったが、ランナーの方と話せてやりがいがあった。」「親切な人が多くてやりやすかった」

【参加賞配布】…参加賞の袋詰め、配布。

「役に立ててよかった」「たくさんの人とふれあえた。充実していた」「やりがいがあった」「楽しかった」寒さは厳しかったようですが、それぞれやりがいを感じられたようです。

### 進学情報

#### 【私大医学部ガイダンス】

医学部医学科志望の1,2年生を対象に、本校の医学部合格専門チームの先生方による、ガイダンスが行われました。先生方の分析による私立大学の特色や、各大学の入試問題の特徴などの説明を通して、私大受験のメリットや、今どういう学習をするべきなのかが具体的なお話がありました。冬季課外中には化学、数学の入試問題を分析した講義も予定されています。

#### 【筑波大学医学部医学科合格】

筑波大学の推薦入試の結果が発表され、昨年度卒業した石橋凌くんが、医学部医学科に合格しました。石橋くんは在学中、早朝から放課後まで、ホールで黙々と学習をしていました。学校行事にも積極的に参加していて、昨年度のモザイクアート委員として全体のまとめ役になっていました。昨年度、私立医大や国公立工学部にも合格していましたが、国公立医学部への進学を志望して、予備校で学習に励んでいました。その努力が見事に実りました。石橋くん、おめでとうございます！

## 担任から一言

【今井先生】～主に2年生へ向けて～ 3年0学期が始まりました！

「あと3ヶ月で3年生か。もうすぐ受験が始まるなあ」と思っている人！すでに遅れてますよ。センター試験は1月です。既に1年前ですね。センターのテストはリスニングも含めれば全部で8科目！新元号から受験勉強だと8ヶ月後にはセンター試験です。単純計算だと1科目に当てられる時間は1ヶ月しかない。3年間の内容を1ヶ月でマスターできますか？だから**今が3年0学期**と呼ばれ、受験生の学習習慣に切り替える時なのです。また、志望校は夢だけで終わることのないよう「頑張れば届くはず！」と思えるような目標を設定して、大まかなスケジュールとビジョンを持って臨みましょう。

この時期を高い意識で過ごすことができれば、第一志望の可否通知の封筒はきっと分厚い！

【遠城先生】先生の大好きな某緑の珈琲屋さんのCEOは毎朝4:30に起きることで有名です。彼は「朝のちょっとした投資は、その日の全てに影響を与える。」と言います。そこで、今回は彼が毎朝行っていることをいくつか紹介します。

### 1. レモンウォーターを飲む

朝、胃が空っぽの状態では、胃に入ってきた食べ物の栄養素をすべて吸収しようとしません。レモンはカリウムとビタミンCが主な栄養素の為、余計な栄養素を過剰に吸収することはありません。私も最近、ビタミンCたっぷりのアセロラドリンクにはまっています。

### 2. エクササイズをする

ある研究で、運動しない人に週に2回朝のエクササイズをしてもらった結果、学術面でも身体面でも能力が向上したそうです。私は毎朝、学校までウォーキングをして通勤しています。

### 3. 通信機器の電源を切る

朝起きると、全ての通信機器の電源を切って、家族とゆっくり朝食をとる。または、一日を計画的に過ごせるように、自分と向き合う時間を作る。

### 4. 瞑想する

瞑想は、ストレスが低減し、集中力や想像力を向上させる効果があるそうです。

### 5. 1日の目標を決める→これが1番大切です。

毎朝、その日の目標を明確な言葉で設定するそうです。そうすることで、今日やるべきことがはっきりとし、有意義な一日を過ごせるそうです。

などなど、いくつかあげましたが、朝活（朝の活動）に力を入れてみてはどうでしょうか？朝の過ごし方をひと工夫し、一日のパフォーマンス（学習の質）を向上させていきましょう。

できる人は意外とやっています。

## 【石田先生】

突然ですが、自分だったらどちらを選びますか？

A.金曜日に現金 1000 円をもらう。

B.翌週の月曜日に 25%多い金額の 1250 円をもらう。

これは目の前の欲しい物を過大評価し、将来にあるご褒美や罰則を過小評価してしまうという人間の性質についての実験です。金曜日よりも前の日や冷静な時であれば、Bを選択しているかもしれませんが、今、目の前に 1000 円札があれば受け取ってしまいませんか？このように、勉強や規則正しい生活でも「いつかちゃんと」「明日から」と先延ばしにして「今からやる」ことから逃げてしまう性質があります。

目の前で誘惑する欲しい物が、将来にある自分の夢ややりたい事を叶えるためにやるべき事よりも大事か一呼吸置いてから行動してみてください。

ちなみに「新年の抱負」を立てた生徒も多いのではないのでしょうか？新年の抱負をきちんと達成している人はある調査によると全体の 8%です。残り 92%に入るよりも、8%に入った方が 1 年間頑張った！と思えるのではないのでしょうか？来年の今頃に得られるご褒美を想像して、1年間過ごしてみましよう。

## 【黒澤先生】

1年生のみなさん、夢と希望に満ち溢れた4月からもう9ヶ月が経ち、1年生も残り3ヶ月です。入学時に思い描いていた（目標にしていた）高校生活を送ることができていますか？2年生のみなさん、受験生になる覚悟・準備はできていますか？

もし、医者になりたいのなら医学部、薬剤師になりたいのなら薬学部、看護師になりたいのなら看護学部に進学する必要があります。そのため、高校3年間の取り組みで、みなさんの将来がほぼ決まってきます。また、日本人の平均寿命は男性 81 才、女性は 87 才です。学生生活を終え社会に出た後の、約 60 年間でこの高校3年間で決まってしまうということも言えます。

残りの高校生活、将来の自分のために、今以上に頑張ってみませんか？

最後に、成績と学習量には「べき乗」の関係があると言われています。1、2、4、8、16、32...というように、最初はゆっくり、しかし勉強を続けるほどに成績は長足で伸びていきます。初めは成績が伸びずに悩むこともありますが、重要なことは努力し続けることです。努力を続けることにより必ず結果はついてきます。