

櫻だより



氷見市立北部中学校
校長室から
令和7年10月8日

寒露に想う

一昨日の十五夜の月、見ることができましたか？
午後6時頃、雲の切れ間から鮮やかな月が現れると、
思わず手を合わせたくなるほど輝いていた。
空気が澄んでいるからか、本当に綺麗な月だった。
ウサギの耳もすっきりと見えた。
この綺麗な月を、これまで何人の人が眺めてきたのだろう・・・。
小さい頃、いつまでも月が自分を追いかけてくるのが不思議でなかった。
そんな経験はありませんでしたか？
今思うのは、戦争中の彼の地の人々は、月を眺める心はあるだろうか、ということ。
全ての人が心穏やかに月を眺められる世の中であってほしいと願う。



さて、今日は二十四節季の一つである「寒露」。
冷たい露が草木に降りる頃、秋が深まり朝晩の冷え込みが厳しくなる頃。
とはいえ、今日の予想最高気温は25℃の夏日。校内を見ると半袖姿も多い。
朝晩は涼しくなってきたとはいえ、冷え込みが厳しいほどでもない。
ただ、季節の変わり目である。インフルも流行期と聞かし、体調には気を付けていきたい。
また、日暮れも早くなった。通勤・通学の交通安全に気を付けてもらいたい。

昼の時間より夜の時間が長くなると、気分もブルーというか、感傷的になる時がある。
心の病になりやすい季節も、日照時間が短くなる秋から冬にかけての頃らしい。
日照時間の減少が体内時計の乱れを引き起こし、体調の変化をまねくこともあるとか。
対策としては、朝に日光を浴びてセロトニンの量をアップさせたり、自宅や職場の照明を明るくしたりすることが有効とのこと。
なんだか気分が上がらないな、というときは、光をたくさん浴びてみましょう。
体内時計が正常になり、心も元気になるかもしれません。

光について、癒やしの詩人といわれる坂村真民氏はこんな詩を残している。

「光」 体の中に光を持とう

どんなことが起こっても どんな苦しみのなかにあっても

光を消さないでゆこう

人生は色々なことがある。体の中の光も強くなったり、弱くなったりする。
だけど、光を消さなければ、必ず未来がくる。だから光を消してはいけない。

学校も毎日色々なことがある。生徒だけでなく、大人だって落ち込むこともある。
だけど、落ち込んでも光をたくさん浴びて、また体の中の光を消さずに歩いていきたい。
冷え込み厳しくなる寒露ですが、心は温かく、光を灯していきましょう。