

西洋薬と漢方薬

先月末に受験した後期中間考査は、3年生にとっては学年末考査、すなわち高校最後の定期考査でした。考査明けからは一次特編授業が生まれ、大学入学共通テストに向けて演習ができるような授業内容になっています。

今回のタイトル『西洋薬と漢方薬』は、私が先週3年生と一緒に解いた『共通テスト英語リーディング』の演習問題にでてきたトピックです。それぞれの薬の歴史的背景や長所・短所についてまとめたものですが、西洋薬の強みは悪い所にピンポイントで効くことと即効性で、漢方薬の強みは天然成分由来で、体の様々な症状にじんわりと効果をもたらす所だといえます。

漢方薬の幅広い効能の背景には、体のトータルバランスを整えることがあり、昨今、このような考え方は西洋の人々にも広く受け入れられています。日本はどうでしょうか？漢方薬や民間療法のような考え方に西洋の薬も入り、いまはどちらも選べる時代です。私自身は、風邪をひいたらまずは体のトータルバランスを整えなおすことを実践するような家庭に育ち、熱が下がり、体力が回復すると、「あんたは治す力があるね。」と言われました。この言葉に、少し自分を誇らしく思ったものです。しかし大きくなるにつれ、早く治して学業や仕事に復帰することが最優先になると、病院へ行って即効性のある薬に頼らざるをえなくなりました。そう考えると、コロナの時代に小中学生だった皆さんは、体の不調＝病院であり、自分自身の治癒力を感じる間もなく、大人になろうとしているのかもしれない。

さて、今回は体のトータルバランスというところに焦点をあてようと思います。受験生にとっては期待と不安の日々が続きます。気分が落ち込む時、なぜ自分はよくよめるのかと「心の弱さ」を嘆きたくなるかもしれませんが、落ち込む原因として脳の血行不良を指摘する人もいます。従って、運動などで体の巡りを良くすることで快方に向かうというのです。落ち込んでいる場合ではないのに勉強に集中できなくて困る時は、まずは体を動かしてみましょう。肩も首も凝っています。演習で集中すると歯を食いしばって顎の辺りも硬くなっています。頭痛がある時、閉め切った部屋で酸欠状態になっていませんか？私は受験生の時、行き詰まると近所を走りに出かけたものです。朝晩冷え込む時期ですが、冷えた夜の星空は澄んでいて綺麗でした。朝の川沿いの景色も、朝陽でだんだん色づく空と冷たい空気が頭をスーッとさせてくれます。毎朝車で送迎してもらう人は歩いて登校してみてください。受験生だけでなく1, 2年生も、気分転換にスマホではなく、自然を味方につけませんか？私たちは、自然と調和してこそ生かされる生き物ですから。(文責：桑原)

♪3年の窓♪ 【呪い】を用いて、言祝ぐことを試みた結果、いつもの言葉に落ち着いたという文章。

「最も強い者が生き残るのではない。最も賢い者が残るのでもない。唯一生き残るのは変化できる者である。」このようなフレーズに聞き覚えはあるだろうか。聞いたことはなくとも、その趣旨は理解できると思う。これは、生物進化論を唱えたダーウィンの言葉とされる。倫理においても名前が登場するこの人物とその考えの概要は、長谷川眞理子『100分de名著 NHKブックス ダーウィン 種の起源～未来へ続く進化論～』(NHK出版、2020)がわかりやすく面白いので、お勧めである。だが昨日、一冊の本が書店で目に入り、これを衝動買いしてしまった。千葉聡『ダーウィンの呪い』(講談社、2023)。以下は、本書に沿いつつ、何とか言葉を紡いでいこうと思う。

「失敗しても自由にチャレンジしてよいよ」、「ゆとりをもって助け合おう」このような言葉を述べる温かい社会は、一方で、「生き残りたければ、努力して闘いに勝て」、「進化せよ(進歩せよ)」、「ダーウィン(科学)もそう言った」と我々に【呪い】をかけてくる。ダーウィン本人の言う進化は、無目的なものであって進歩の意味はなかったし、本来のスペンサーの適者生存は、殺伐とした競争と排除を容認するものではなかった。だが19世紀後半から20世紀前半という時代が【呪い】を必要としていた。ダーウィンの意図は、幾重の研究者や思想家によって捻じ曲げられ、流布したのである。冒頭の言葉も、経営学者メギンソン、社会革命家・生物学者のクロボトキンの言葉と、ダーウィン以前の後天的獲得形質に対する進化論の趣旨が入り混じったものだった。そしてこの潮流の帰結が、優生学であった。英米独日といった多くの先進国で、より高度な社会の実現を目指した正義の「価値」は、科学と結び付き、人が人を選別する邪悪な「事実」をもたらしたのだ。現代社会で重視される「多様性」は、遺伝子的にも文化的にも重要な要素であることは間違いない。だが「事実」から「価値」を押し付けることは出来ない。「多様性」が唯一の「価値」となった時、そこに広がるのは、最も残酷な「ディストピア」である。

目標の大学に行くことは、唯一の「価値」ではない。だが君自身が大切だと思うなら、教員は、全力で学びと心をサポートする。その覚悟があることを伝えたい。では最後に、未来で言祝ぎたいがために、敢えて【呪い】の言葉を吐こうと思う。「頑張れ。」(文責：奥田)

♪2年の窓♪ いわゆる「3年生0学期」をどう過ごすか？ よく考えた日々の活動の実践を！

後期中間考査が終わりました。各科目、準備と結果は如何だったでしょうか。考査が近づくと、嫌がる生徒の声をよく聞きます。不安感や準備に費やす労力・時間の大変さがそのような気持ちにさせるのかなと思います。私は高校時代、早い時期に、考査は普段行っている学習の理解定着度を確認する好機と考えるようになったので、入念な準備で本番をむかえるようにし、考査を嫌がる気持ちはそれほどありませんでした。科目によっては、考査が楽しみだったこともあります。考査は力をつけるために「上手く利用する」という気持ちで取り組むと、準備の質と結果が変わります。また、直前に詰め込むのではなく、日頃から予習復習を重ね、少し余裕をもって考査期間をむかえられると良いです。まあ、このような指摘は蛇足で、実際には、多くの人が「嫌だ」と言いつつも頑張っている学習に取り組んでおり、学び得たことへの喜びをたくさん感じているだろうなと思っています。

さて、いよいよ、今年も終わりが近づいてきました。前回、記事を寄せた9月の「さか草」では、2年生の前期終了は高校生活の折り返しで、これまでの振り返りと残りの高校生活の計画をしっかりとしよう、そして、物事を進めていくときのP(計画)・D(実行)・C(評価)・A(改善)のサイクルを大切にしようと言いました。後期に入って以降、現在までに、「探究ゼミ」の中間発表、5教科実施になった模試、部活動によっては大きな大会や発表会等、日頃の積み重ねの力が問われる大きな行事・活動がありました。成果はどうだったでしょうか。評価をよく行い、次に繋げましょう。同じ時期、3年生は多くの人が総合型・学校推薦型等の大学受験に臨み、学校の授業や模試と、受験の準備の両立を頑張りました。2年生は来年そうなります。大学、学部・学科、受験方式の研究は進んでいますか。日々の生活を送る中で、さまざまな気づきがあると思います。それらを足掛かりに、進路の歩みをさらに前へ進めていく。そのような積み重ねの日常にして欲しいです。

2年生の冬休み明けから3月は、よく、「3年生0学期」と呼ばれます。この時期に、3年生を充実させるために必要な力をできるだけ付けておくべしという考えからです。各科目の基礎力増強、模試対策、共テ体験、「探究ゼミ」のレポート作成・プレゼン発表準備、進路についての情報収集、部活動等々、力を入れるべきことは多くあります。それぞれにおいて、精力的な活動を期待しています。頑張ってください！ (文責：石田)

♪1年の窓♪

今年を振り返って

もう2024年が終わろうとしています。皆さんにとって、今年はずっと中学生から高校生になった変化の年であったと思います。期待と不安でいっぱいだった4月が懐かしいですね。あの頃イメージした高校生活と現在の自分を比較してみてもいかがでしょうか。イメージ通りの生活を送れている人は多くないのではないかと思います。しかしながらほとんどの人は中学校の時よりも勉強するようになったと思います。まずできるようになったこと、成長したことについて素直に自分を褒めてあげましょう。他にも自分ができるようになったこと、わかるようになったこと、行動できたことを振り返ってみてください。1つも成長していない人など一人もいないと思います。ここまでよく頑張りましたね！一方、今年やりきれなかったこと、行動に移らなかったこと、わからなかったこと、自分に負けてしまったことを思い返してみてください。できなかった自分を責めるのではなく、理想の自分を今一度想像してみてください。まだ高校生活はあと2年もあります。今年度もまだ3か月あります。高校生のこの時間は有限です。しかしそこには無限の可能性が含まれています。この残り時間の使い方によって皆さんの進路の大枠が決定します。あと3か月で何が出来るかを自問自答し、大切に時間を使ってほしいです。

「学力」の地盤は「自分をコントロールする力」と私は考えます。様々な“挑戦”によって自分自身の能力や現在値を“知り”、必要な“行動”を考え、それを“習慣化”させていくことで自身の能力が向上していきます。「挑戦」とはテストや練習試合、大会などに“目標”をもって取り組むことに他なりません。つまり“なんとなく”物事に取り組む人はその時点で成長はありません。そしてその“目標”も、より具体的で実現可能なものを定める必要があります。そしてその「挑戦」の結果を細かく分析をして、必要な行動を積み重ねなければなりません。ここに様々な障害があります。モチベーションが下がったり、体調を崩したり、予定が入ったり、友達に振り回されたり、スマホに振り回されたり、「実行」するためには様々な障壁を打ち砕かねばなりません。だから難しいのです。冬季休業が明けたら1年生最後の進研模試があります。是非この冬休みを飛躍の休みと銘打って頑張ってみましょう！ (文責：若園)