

カウンセリングルームより

皆さんは普段の生活のなかで、意識して深呼吸をすることはありますか？

人は一日に約三万回、一生の間には六億〜七億回も呼吸をするそうです。現代人は、早くて浅い呼吸が多いといわれていますが、それはなぜでしょうか？呼吸が浅いとどのような影響があるのでしょうか？

新型コロナウイルスの流行により、季節にかかわらず外出時はマスクを着用することが日常となりました。マスクで鼻と口を覆った状態が続くと呼吸が浅くなってしまう、吸い込める空気の量が減ってしまいます。また、日々の生活のなかでストレスを感じたり、イライラ感や緊張感が高まって、交感神経が優位となって呼吸が浅くなります。何かに夢中になっていたり、力が入っているときには、無意識に呼吸を忘れて酸素が不足した状態になっています。

最近ではタブレットやスマートフォンを長時間使うことで猫背の姿勢が続く、肺が圧迫されてそのせいで呼吸が浅くなる『スマホ呼吸』の人

が増えているといわれています。呼吸が浅くなるとこんな体調の変化があるようです。

「疲れが取れにくく、だるさを感じる」「集中力や記憶力が低下する」「血液循環が悪くなり、身体が冷える」「熟睡感がない」「肩こりや頭痛が以前より多い」「免疫力の低下」など。思い当たることはありませんか？

思い当たる人は人と密になる場所を避けて、十分な距離をとった上で、何回か深呼吸を実践してみましょう。マスクは外して、まず背筋をまっすぐに伸ばします。良い姿勢で椅子に座った状態でも良いですよ。そして鼻から三秒かけて息を吸います。そして口から六秒かけてゆっくり息を吐きます。これを数回繰り返します。『ゆっくり・深く』を意識しながら深呼吸をすること。道具も必要ないので、簡単に取り入れることができますね。深呼吸をすると自律神経が整い、リラックス効果や頭がすっきりして集中力も高まります。ぜひ試してみてください。

事務室だより

事務長 師岡 昇

皆様には、日ごろより本校の教育活動に対し、格別のご理解、ご協力を賜り厚く感謝申し上げます。

昨年同様、本年度におきましても、新型コロナウイルス感染症の影響で例年とは違う年ではありますが、皆様からご理解、ご協力をいただき、事務室事業においては変わりなく、順調に推進されておりますこと、心からお礼申し上げます。

これからも、新型コロナウイルス感染症に負けない、元気で様々な対応を心掛けて参ります。改めてご理解、ご協力をお願いいたします。

本校においても教育や学校・学校事務を取り巻く環境は、これまでになくめまぐるしく変化しており、厳しい状況が続いております。このような時代だからこそ、一人で悩むより、教職員・保護者皆様の知識・知恵を結集し、問題解決に向け協議し、学校運営のより良い方向性を探っていくればと思います。教職員が何をすべき時代なのかをよく考え、その一歩として、職場や保護者・地域間とのコミュニケーションを活発

に行い、情報の共有化を図ることが、皆様の元気や職場の活気ある原動力につながると思います。ひとり一人がコミュニケーションを取りながら、やりがいのある職場環境にしていきたいと思っています。

現在事務室では、今まで提出頂きました「就学支援金」「父母負担軽減事業」「奨学のための給付金」について、国及び県に提出し、結果を待っている状態です。

順調に処理が完了し、国と県から補助金が出ましたら、現在届け出のある授業料振替口座に振込処理をさせて頂く予定です(年度末に振替予定)、届け出口座の変更等ありましたら、早めにお知らせください。

本校は生徒が学校で安心して勉学・部活動に励めるよう、就学支援金及び父母負担軽減事業に、私学の中でも熱心に取り組んでいる学校ですので、遠慮せず相談を積極的に行い、お願いいたします。

紫藤通信

発行所
山村国際高等学校
坂戸市千代田1-2-23
☎ 049-281-0221

印刷所
有限会社 須賀印刷

<http://www.yamamura-kokusai.ed.jp>

第70回 紫藤祭

百華繚乱

~power of smiles~

晴天に恵まれ、「百華繚乱」

power of smiles」のテーマのもと、生徒たちのはじける笑い声が響き渡る中、山村国際高等学校学園創立百周年第七十回紫藤祭が九月十日(土)・九月十一



日(日)の二日間にわたって開催されました。今年度は在校生とその保護者一名・中学生とその保護者一名という、制限を設け、感染症対策を万全に講じての開催となった。今年は中学生や保護者の方々にも参加して頂けるということ、生徒達は来た人全員に楽しんで頂けるような内

容にしようと、当日まで準備を進めてきました。今年度の紫藤祭も、書道部のパフォーマンスで幕が上がりました。音楽に乗せ、表情で魅了しながら想いを込めた「書」を、力強くも繊細に書き上げる姿は、紫藤祭の幕開けにふさわしく、素晴らしいパフォーマンスとなりました。感

染症対策のため、飲食を伴う模擬店は出店できませんでしたが、制限された中で工夫を凝らし、山村国際らしさが表現された、各クラスの出し物や展示が行われました。文化部では、書道部・イラスト部・華道部・写真部・茶道部・数学研究同好会などが、日頃の成果である作品の数々を展示しました。ステージ発表団体による発表では、体育館でダンス部・よさこい部・吹奏楽部が、生徒ホールでは、英語部・バントワーリング部によるパフォーマンスが行われ、大いに盛り上がりを見せました。まだまだ、例年通りとはいかず、制限があるなかでの実施となりましたが、生徒会や文化祭実行委員、放送部、参加団体をはじめとして、数多くの生徒の協力により、今年度も文化祭を実施することができました。

時代の変化を捉え

さらなる飛躍を

校長 中山 達朗

人は、何事に対しても向上心をもっていくことが大切です。しかし、時として、現状に安ずるだけでなく、満足してしまう傾向になりがちです。こうした中でも時は流れ、日は移り、時代の変化とともに物事の価値観は変貌していきます。

皆さんは、「不易と流行」という言葉を知っているかと思います。江戸時代の俳人、松尾芭蕉が残した言葉です。「不易を知らざれば基立ちがたく、流行を知らざれば風新たならず」という今まで学び得た基礎・基本のうえに、新たな時代に相応しいものの考え方や生き方を身に付けることにより、昨日より今日、今日より明日といった望ましい進歩・発展につながるものだという事です。

こうしたことを踏まえて、変化に対応し新たなものを創造していくためには、様々な面から柔軟に対応する心をもつことが必要です。

生徒の皆さん、皆さんの持つ能力や特性は計り知れないものがあります。是非とも、時代の変化を的確に捉え、柔軟性に富む新たな気持ちで、自己実現を目指し、さらなる飛躍をして欲しいと思います。



十一月二十四日から五日間、二年生は九州に修学旅行に行っていました。熊本から長崎、そして福岡と三県を巡る行程でしたが、事前の予報とはうってかわり、とにかく好天に恵まれ、当初予定していた活動を十分に実施することができました。たとえば、行程二日目にはクラスごとに別々の行動を取ったのですが、特に三組の生徒が参加した世界遺産である長崎の軍艦島見学ツアーや、四・七組の



生徒による阿蘇でのパラグライダー体験などは、天候次第では容易に実施すらできなくなるものでした。しかし、先述の通り当日は嘘のような晴天で、パラグライダーも全員が空を舞うことができ、軍艦島にも無事に上陸することができました。ハウステンボスでのイルミネーションも、夜の澄んだ空気を背景にして本当にキラキラと幻想的で、時間いっぱいまで多くの生徒が園内で過ごしておりました。路面電車を乗り継ぎ移動した長崎市内での自主研修や太宰府天満宮の参道でも、よく晴れた空の下、実に伸び伸びと生徒たちは過ごしていたように思えます。今もコロナ禍が続く、思うように行動

できない現状を何年にもわたって過ごす生徒たちにとって、この旅行がつかの間のリフレッシュになつてくれればと思わずにはいられません。そういった意味で、好天は願ってもない僥倖でした。単なる観光旅行だけではありません。今回の修学旅行は、祈りの旅ともいえる性格を有していたように思います。二〇一六年の熊本地震により、今も大きな傷跡を残す熊本城や、崩落した阿蘇大橋の惨状を私たちは目にすることができました。長崎の宿泊先のすぐ上には、一五九六年の二十六聖人殉



ところで、阿蘇の宿泊先にはあの「くまモン」が駆けつけてくれました。この場を借りてくまモンに御礼申し上げたいと思います。

教を縁起として建立された大浦天主堂が静かに佇んでおりました。そして長崎は、言うまでもなく原子爆弾が投下され、多くの人命が奪われた世界的にも希有な町であります。私たちは平和祈念像の前で献花し、犠牲となった方々への黙祷を捧げました。容易に奪われてしまう生命の儚さと、そうされることへの強い抗いの念を、改めて味わうことができた旅でもありました。



二学年修学旅行

九州（熊本・長崎・福岡）

一学年遠足

東京ドームシティ

三学年遠足

芸術鑑賞会「アナと雪の女王」

十一月二十四日、第一学年は東京ドームシティに遠足に行つて参りました。生徒たちは、自分自身で公共交通機関を利用しての集合でしたが、大幅な遅刻もなく、無事にたどり着くことができました。コロナ禍ではありましたが、まずは、遠足が実施できたことに感謝しております。

当日は、晴天で、風がやや強い印象を受けましたが、傘も必要なく最高の遊園地日和であったと感じます。半日ではありましたが、ほぼ全てのアトラクションの待ち時間も短く、ストレスフリーな半日を過ごせたように感じます。生徒の多くは絶叫マシンに並んでいました。私服にマスクなので、間違つて他校の生徒に声をかけそうになった場面もありましたが、普段、見ることでできない素敵な笑顔を振る舞っている姿を見ることができました。

一年生にとって、束の間のエンタメとなりましたが、これでまた一つ大きな行事が終わりました。遠足を通して、クラスメイトと学校とは違う場所ですぐすこと、親交を深めることができたように感じます。



今回の遠足をはじまりとして、修学旅行の準備に取り組んで参りたいと思います。まだまだ続く高校生活。ゴールの見えるコロナトンネル走り続けていますが、必ず、光は見えます。負けるな、一年生。

新型コロナウイルス感染再拡大が懸念されましたが、十一月二十四日（木）三年生は芸術鑑賞会で「JR東日本四季劇場を訪れ、「アナと雪の女王」を鑑賞しました。ディズニーマーション映画がどのようにミュージカルで表現されるのか期待と緊張で開演を待つ生徒の様子、そして終演後の生徒の満足げな様子が印象的でした。アニメーションながら魔法に満ちた世界に浸り、その迫力や空気感など芸術の面白さを五感全てで体感することができて、涙を流しながら感動を表現する生徒もいました。



ストーリーを通して「自立心」や「挑戦心」、困難に立ち向かう「勇気」を共感し、「自分と他者を共に愛することの尊さ」を再認識できたのではないかと思います。高校生活最後の学校行事を思う存分楽しむことができました。



今年度の弁論大会は、放送部の撮影協力で動画を作成し、オンラインで実施をした。それぞれが日々感じていることや、意見を思い思いに述べた。教職員、全校生徒が発表を視聴し、総合的に最も良いと思われるものに投票をした。多くの人の心を動かした発表は以下の通り賞がついた。

若紫賞と夕顔賞についてはそれぞれ紫式部の『源氏物語』に登場するヒロインである。中でも若紫は紫の上と呼ばれ光源氏が最も愛した女性である。ぜひ、今後も弁論大会だけではなく、様々な場面で自身の意見を持ち、それを他者に伝えるということをお願いしたい。

弁論大会

一学年

『自分の価値を見つけだすために』

荻野寛太

『勉強の仕方』

亀澤 司

『私が普段考えていること』

栗田悠翔

『音楽がくれる幸せ』

竹下みちる

二学年

『日本が抱える命の問題』

松村京珠

第一位 若紫賞

『インターネットとの向き合い方』

手銭 愛

『マナーは思いやり』

塩田はな

三学年

『水を飲む大切さ』

荒井 悠

『AIについて』

栗原陸矢

『末期患者と家族のケア』

伊藤愛菜

『現代リテラシーについて考える』

渡邊夏乃

第三位 後援会長賞

タイトル／参加者



Recitation Contest Speech Contest



It has been another wonderful set of contests. A huge thank you to everyone that took part and helped make this event happen. The quality has been improving year on year. All of the speeches broached challenging subjects like the misunderstandings of feminism to the risks of atomic war, the dangers of simplification to the problems of strictly defining a normal.

I would like to congratulate all of students who gave speeches not just on their communication skills, their passion and talent for English, but also for their immense bravery and admirable effort in standing up and talking about what matters to them to so many people. It is one thing sharing your ideas with your friends. It is much scarier to do so in front of nearly one thousand people. Well done!

Likewise, I would also like to congratulate the recitation students. Standing up and performing in front of a camera, with so many people watching, in a second language, using presentation skills that are wholly new to you is a scary and challenging test. You all passed with wonderful skill. Thank you for trying so hard and I hope everyone realises the pressure and difficulty you all overcame. Super work!

John Hodson

