



## 「五月病」と言っていられない

校長 館岡和人

のんびりとした雰囲気から抜け出せないでいる「一月病」、バレンタインデーを挟んでチョコレートがもらえない、あげる人がいないと落ち込んでしまう「二月病」…クリスマスを一人で過ごす孤独感によって発症する「十二月病」…等、12カ月間フルラインナップできそうな気がします。

### ◆ だれにでもある五月病

職員も含めどの学年の生徒も、「あと少し頑張るとゴールデンウィークだ」としばしのご褒美となる5月の連休を一つの楽しみ、目標として頑張ってきたと思います。しかし、部活動の練習試合や遠征でそれどころではなかったといった生徒も中にはいたのではないのでしょうか。

ところが、4月からの新しい環境になかなか適応できず精神的に参ってしまい、ゴールデンウィーク中にその緊張の糸が切れ、連休明けの登校が億劫になってしまう症状が「五月病」。これが一般的な「五月病」の説明といったところでしょうか。誰にでも思い当たるフシはあると思います。

### ◆ 甘く見るな五月病

冗談で笑い飛ばせる程度なら何の問題もありませんが、症状がひどくなれば「適応障害」や「うつ病」といったれっきとした精神疾患として扱われ、「無気力症候群」などと呼ばれることもあるそうです。「怠け病」のような印象もありますが、実際に症状に苦しんでいる人もいますから、周りへの気遣いが大事なのではないのでしょうか。

### ◆ 五月病 そんなの関係ねえ

しかし、その心配はどこ吹く風。多少の疲れ感を感じられましたが、連休明けの7日は皆元気に登校してくれました。その訳は、校外学習(1年 角館)、宿泊体験学習(2年 白神)、修学旅行(3年 東京・千葉)の旅行的行事が待っていたからです。学校を離れ、日頃学校生活を送っている友だちや先生方と一緒に宿泊をする行事です。

寝食を共にする中で人間関係を深め、自分の役割と責任を果たし、友だちと協調して生活する事など、集団生活の基本をしっかりと身に付けることを目的としています。当然、角館の散策を通して地域のよさを知る、白神がもっている山と海の魅力を知る、事前の調べ学習の成果を大都会東京で試し、ヒヤヒヤ、ドキドキを体で体感するといった目的もあります。

中学校の学習の中で、「これはムダ」といった行事はありません、全てに教育的な価値や意味があります。今回行った旅行的行事を通して、確実に人への気遣いや周りの人と協調する力は身に付いていると感じています。

### ◆ 五月病とは言っていられない

5月が終わり、季節は初夏へ。6月になると今度は運動部活動の最後の大会があります。

一生懸命に頑張るとよく言います。「懸命」は「命を懸ける」と書きます。「力を尽くして頑張るさま」「命懸けで物事をする事」「精一杯」「全力をあげて何かをすること」など、辞書を引くとこのような意味で説明されています。つまり、命さえも懸けるほどに、あらゆる力を注ぎこんでいる状態を表しています。懸命に何かをしている時は、余裕など全くなくなっています。

歯を食いしばる 髪を振り乱す 汗まみれ  
泥まみれ になり、はいつくばるように頑張っています。そんな時は他の人からどのように見えるかということなど考えていられません。

汚いかもしれない。汗臭いかもしれない。カッコよくはない。むしろダサい。

### ◆ ダサくてもいい 懸命にバカになれ

人からどう見られるかということとはとても大切な事です。が、時にはそれを捨てて、いや、目の前のこと以外、全てを捨てて頑張る時があってもいいと思います。たとえダサくても、逆にその姿が信頼を得ることにつながり、応援をしてくれる人が現れるきっかけになったりもします。

人を引き付けるのはカッコよさだけではありません。ひた向きの姿です。ちょっとこの時期、ストイック(stoic)な姿を示そう。

## ～ 旅行的行事のスナップから～

### ◎ 3年修学旅行（5月15日～17日） 東京方面



浅草を散策しました。外国人の多さにビックリ。



切符を買って、自主研修に出発。自分たちだけで東京を歩きます。



満喫した ディズニーリゾート。「楽しい時間よ止まれ！」

### ◎ 2年宿泊体験（5月15日～16日） 白神方面



初めてのシーカヤック。漕ぐ時は友人(バディ)との協力は欠かせません！



自然の素晴らしさを再発見した里山トレッキングでした。



食づくり体験で、パンを作りました。白神酵母は素晴らしい！

### ◎ 1年校外学習（5月16日） 角館方面



角館伝承館で、伝統工芸の歴史を調べました。



グループごとに武家屋敷を散策して、歴史ある町並み文化を実感。



ミュージカル「ブッダ」の開演前。ワクワクしています。

## 県春季大会結果

#### [団体]

- |          |       |
|----------|-------|
| □野球      | 準優勝   |
| □バスケット男子 | 2回戦敗退 |
| □バレーボール  | 1回戦敗退 |
| □柔道      | 1回戦敗退 |
| □剣道      | 2回戦敗退 |

#### [個人]

- |       |       |       |
|-------|-------|-------|
| □卓球男子 | 伊藤 岳  | ベスト16 |
|       | 京野隆弥  | 2回戦敗退 |
| □卓球女子 | 澤田石玲莉 | 2回戦敗退 |

