



まじめな努力 = 楽しい時間

担当：上野

時間がたつのは早いもので、3年生となってもう2か月が過ぎました。先日は、中間テストもありましたが、いまだに「五月病」にかかったままの人はいないでしょうか。五月病はなにも5月だけのことでありません。年じゅう引きずってしまう人もいます。

そこで、五月病の治し方について紹介してみたいと思います。「元気が出ないな」「気分が晴れないな」と思うときは、次にあげる二つのことを試してみてください。

①大きな声で話す。

家族との会話や学校での返事・挨拶は大きな声でしましょう。

②鏡の前で笑顔をつくる。

寝る前や朝起きたときに、鏡に向かって笑顔をつくるのも効果があります。自分に向かって笑いかけるのです。

照れたり恥ずかしがったりせずに、舞台俳優にでもなったつもりで実践してみてください。必ず効果が表れるはずですよ。顔を上げて前を見て、明るい学校生活を送っていきましょう。

6月は「水無月」

6月の異名として広く知られているのが「水無月（みなづき）」です。梅雨時で雨が多いにもかかわらず、「水が無い月」というのを不思議に思う人も多いのではないのでしょうか。実は水無月の「無」は、古語では「の」にあたる連体助詞の「な」であるため、「水の月」という意味になるのです。今まで水の無かった田んぼに水を注ぎ入れる頃であることから「水無月」や「水月（すいげつ）」「水張月（みずはりづき）」と呼ばれるようになりました。「水が無い月」ではなく、「水がある月」という意味だったのです。また、その他の異名も以下に紹介しておきます。

▽6月の異名…風待月（かぜまちづき）・涼暮月（すずくれづき）・蟬羽月（せみのはづき）など
ちなみに英語では6月はJuneといいますが、これはローマ神話の6月の守護神である女神Juno（ジュノ）の名に由来します。この女神は、結婚と女性の幸せを司ることから「ジューン・ブライド」の慣習が生まれました。

☆6月（水無月）の行事予定・月訓『誠実』

1	月	全校朝礼・月訓講話「誠実」	16	火	執行部合同会
2	火		17	水	歯科検診予備日
3	水		18	木	身だしなみ指導（再）・常任委員会
4	木	視力検査（5・6限）	19	金	面接スタンブラリー第二部終了・計算技術検定
5	金	視力検査（5・6限）	20	土	
6	土		21	日	全商ビジネス計算実務検定試験
7	日		22	月	期末試験①
8	月	視力検査（5・6限）・職業講話（E・C科 1限 体育館）・小論文ガイダンス（G科 1限 LT）	23	火	期末試験②
9	火		24	水	期末試験③
10	水		25	木	期末試験④
11	木	歯科検診（1～4限）	26	金	期末試験⑤・情報技術検定
12	金		27	土	
13	土		28	日	
14	日		29	月	全校朝礼・短縮授業（40分×6・7限）
15	月	身だしなみ指導	30	火	全商ビジネス文書実務検定

☆コラム 「非効率や失敗も捨てがたい」

近年、AI技術が加速的な進化を遂げ、誰もがChatGPTやGeminiなどのAIツールを自由に使いこなすことができるような時代となった。知りたいことを質問すれば、瞬刻間に回答が得られ、文章作成を依頼すれば、短時間で立派な文章ができあがる。非常に便利なツールである。しかし、これらのAI技術は、インターネットにあふれる情報を拾い集め、その中から平均的な内容をまとめ上げたものであり、その根拠は、正確な情報ばかりで構成されているとは限らないので注意したい。また、AIが作成した文書についても、卒なく誰が読んでも当たり障りのない出来映えであるが、読んだ人々の心を大きく揺れ動かすような文章とまではいかず、人間だからこそ生み出すことができる文章というものもあるのではないかと思う。AI技術の進歩により、大きな失敗は減少する傾向にあるものの、優れた発明や想像を生み出すには、やはり人間の力、努力、独創的な発想などが必要なのではないかと感じる。有名な発明品である青色ダイオードも、実用化の成功に至るまでにソフトウェア基板上に単結晶の窒化ガリウムを成長させる実験を1500回も続け、結果、装置の不調を要因とする温度管理不良が、きれいな単結晶を有した青色ダイオードの完成に導いた。時間をかけずに、効率的に便利な手段を選択すること、失敗しないことも決して悪いことではないが、一見非効率に感じることで、嫌がらず、地道な努力を継続していくことも必要なのではないかと感じる。