

The way is open where there is a will

～意志あるところに道は開ける～

キャリア教育部通信 第5号

令和7年9月1日

中学生の皆さんへ

キャリア教育部

夏休みが終わり、今日から学校が始まりました。まずは精神的に元気ですか？何でもいいですからポジティブになれるものをもって、いいイメージを思い浮かべて、スタートを切りましょう。

学校により違いがありますが、2学期は授業公開、移動教室、職場体験、文化祭、教育相談などがあり、「充実」がキーワードになる学期です。未来を見据えて、夢の実現のために、心をワクワクさせながら頑張っていきましょう！

みなさんは、「〇〇の秋」といえば、何を思い浮かべますか？食欲、読書、芸術、実り、スポーツ、行楽など、人それぞれだと思います。〇〇の秋について、少し調べてみました。先月号に書きましたが、「生きた知識」にしてほしいです。

ネット記事 macasell より

＊なぜ秋が「〇〇の秋」と呼ばれるのでしょうか。

様々なことをする上で気候がちょうど良い季節だからです。温暖化のせいで、そうとは言えない部分もありますが。ちなみに春だと、新年度のスタート時期で忙しいことから「〇〇の春」とはあまり言わないそうです。

ちょうど良い気候とは気温 22℃前後のことで、集中力や生産性が向上しやすいという研究結果が出ています。

＊スポーツの秋

秋は体を動かしやすい季節。1964年に開催された「東京オリンピック」の開会式が1964年10月10日だったことから「体育の日」が制定され、スポーツに親しみ、健康な心身を培うことを理由に「スポーツの秋」と言われるようになりました。

現在は、10月の第2月曜日がスポーツの日です。

＊行楽の秋

秋は暑さが和らぎお出かけ日和が多く、外でも過ごしやすい季節です。そのため、「行楽の秋」と呼ばれるようになりました。紅葉狩りは平安時代からある日本文化と言われています。江戸時代に一般に広まったらしいです。

紅葉と 楓^{もみぢ かえで}の違いは分かりますか。

*読書の秋

秋の夜長と言われ、夜が長くなることから「読書の秋」と言われます。今は、ゲームをやってしまうのかな？古代中国・唐時代の文人が漢詩を読み、それを夏目漱石が引用したことから、涼しい秋の夜は読書に適しているといった考えが広まったそうです。

ちなみに文化の日(11月3日)を挟んだ10月27日～11月9日までの間が「読書週間」と制定されています。

*芸術の秋

気候が過ごしやすいからこそ、心身的な余裕が生まれ芸術を楽しむゆとりがあることから「芸術の秋」と呼ばれるようになりました。

この時期は展覧会や芸術に関するイベントが多く開催されます。

ちなみに秋は美術品の管理にも適した気候であるとされています。

*食欲の秋

昔から食材が旬を迎える秋は食欲が増すと言われています。「食欲の秋」は科学的にも証明されていて、この時期は日照時間が短くなるため、セロトニンの分泌が減っていき、その影響が食欲増加につながります。

暑すぎる夏が終わり、夏バテ等から回復することで食欲が増すこともあります。

こういった理由から「食欲の秋」と言われています。

*実り(収穫)の秋

昭和40年(1965年)ころまで食材は季節に応じて収穫されていたため、秋が一年の中で最も食材が豊富な季節でした。旬の食べ物は新鮮で栄養価も高く、その時期に起こりやすい体調不良を助ける効果が期待され、さらに旨味が増すなど、メリットが多くあるからこそ、「実り(収穫)の秋」と言われます。

秋には収穫祭が開催されます。10月17日の^{かんなめ}神嘗祭、11月23日の^{にいなめ}新嘗祭が二大収穫祭です。

秋を楽しむ「自分時間」、みなさんはどう過ごしますか。

秋は、趣味を楽しんだり学んだり、心に栄養を与えるのにも良い時期です。是非、自分がリラックスできると思えることを試してみましょう。

「〇〇〇〇〇を楽しみながら、旬の食材も楽しむ」のはいかがでしょうか。「豊かな感情、豊かな食生活から」です。映像や音、香りなど五感をフルに使いながら、旬のものを食べて、季節感を体いっぱい感じましょう。そして自分が「心地よい」と感じる環境を作り、毎日をポジティブに過ごしましょう。結果として、充実した秋だったなあと感じるはずです。

「〇〇の秋」を楽しみにしながら、充実した生活を送ってください。

心の栄養があってはじめて、学習にも打ち込めます。そして、学習によって心が広がります。良い循環の出来上がりです。

受験や点数を取るためではなく、**自分自身のためにしっかり学んでください。**