



奈留高校 学校便り

鍛錬坂

令和5年

2月22日発行

第199号

奈留高校 E島 E明日 E仲間



校長室から

校長 釘島正智

先日、出張の時に宿で何となくテレビをつけていて、たまたま放送されていた番組が面白く、声を出して笑ってしまいました。普段は朝のニュースしか観ませんので、最近そういうことがあまりなかったと気づきました。



「笑う門には福来たる」と昔から言われています。この「門（かど）」は「家庭、家族、一族」のことですから、「いつも笑いが絶えない家(庭)には自然と幸福がやってくる。」という意味になります。お正月に一家、親戚で遊ぶ「福笑い」が由来だそうです。ほとんどの諺は人々の経験知が簡潔に集約されたものですが、後に科学的にも裏付けられることが多く、「笑う門～」も例外ではありません。笑いの「福」を科学的に挙げてみましょう。

まず、笑いは「運動」であるということです。落語を聴いて笑っている時のエネルギー消費は、安静時の約2倍になるそうです。また、15分間笑うと約40kcalが消費され、これはゆっくりしたウォーキングの効果とほぼ同じです(15分間笑い続けるのは15分間歩き続けるよりも大変そうです)。

笑いは「ストレスの緩和剤」になります。コメディ映像を60分間見た場合、副交感神経の機能を表す数値(高いほどリラックス状態です)は笑いの時間と比例しているという実験結果があります。

笑いは「病の予防薬」にもなります。笑うとナチュラルキラー細胞(NK細胞)が活性化して免疫力が高まります。吉本興業の笑いのメッカ「なんばグランド花月」の漫才・漫談・吉本新喜劇で3時間思い切り笑ってもらい、その前後で血液を調べると19人中14人のNK細胞値が増えていたそうです。よく笑う人の認知症症状出現率は、あまり笑わない人よりも低いというデータもあります。笑いは、認知症の危険因子である「うつ」や「睡眠不足」を緩和します。認知症と関わりが深い「循環器疾患」を引き起こす、「心拍数や血圧の上昇」を抑えることも報告されています。また、血糖値についても、糖尿病患者の「血糖値増加を抑える」という報告があります。

ところで、落ち込んでいるときに意図的に笑顔をつくって声を出して笑うだけでも、脳は笑っていると勘違いして、リラックス作用が強くなるそうです。「笑う門には～」は「いつも笑いが絶えない家庭には自然と幸福がやってくる。」という意味ですが、「明るく朗らかであろうと心がけ、悲しいことや苦しいことがあっても希望を失わず明るく元気に生きようとしていれば、幸せはやってくる」とも考えたいものです。笑い元々は自然な反応ですから、意図的に笑うというのもおかしいかもしれませんが、「福」は「来るもの」であるだけでなく「呼び込むもの」であると思うのです。

さて、2月1日に前期選抜・離島留学特別選抜の検査を行い、8日に合格者を発表しました(HPに受検番号のみの公開です)。令和5年度は7名が島外から奈留高校にやって来る予定です。学校としてもどんな生徒たちか楽しみにしています。後期で受検する島内の中学生の皆さんもエールを送りたいと思います。

行事予定

3月 March

- | | |
|-----------------------------|-----------------|
| 1日(水) 卒業証書授与式 | 24日(金) 終業式・離任式 |
| 2日(木) 奈留高座談会(大学生との交流会) | 通知表発送 |
| 4日(土) 土曜学習会 | 28日(木) 離島留学帰省期間 |
| 6日(月) 後期選抜会場設営 | (～4月4日) |
| 7日(火) 後期選抜検査(～8日) | |
| 13日(月) NAPER週間(～17日) | |
| 14日(火) 窓ふきデー | |
| 15日(水) 後期選抜合格発表 | |
| 20日(月) 合格者説明会・制服採寸 容疑検査 | |
| 22日(水) 球技大会 教科書販売(1,2年生) | |



『心に響く人生の達人セミナー』を実施しました

2月7日(火)にビジュアルオフィス・善でディレクターをされている中村 歩さんを講師にお招きして『心に響く人生の達人セミナー』を行いました。「仕事と家庭～生きがいは毎日たくさん見つかる～」というテーマのもと、現在の仕事に至るまでの過程や仕事と家庭を両立させるうえで感じていらっしゃるということについてお話しいただきました。生徒たちからは「仕事は勉強の延長くらいの感覚だったけど、自分に合った楽しめる仕事を見つけない。」などという感想があがり、自分の人生の歩み方について考える機会となったようでした。



〒853-2201 五島市奈留町浦1246-2 ☎ 0959-64-2210 FAX 0959-64-3087

奈留高校ホームページアドレス <http://www2.news.ed.jp/section/naru-h/>

ホームページはこちらのQRコードからもご覧いただけます⇒



進路指導部より

【五島市合同企業説明会】

1月27日（金）、1・2年生が、五島市中央公園市民体育館で開催された、合同企業説明会に参加しました。五島市内の事業所のうち23社が一堂に会し、職場の方々から直接お話を聞く貴重な機会となり、職業選択の視野を広げることができました。生徒は事前希望調査によって振り分けられた3社について、それぞれブースに分かれ、各回20分間の企業概要等の説明を熱心に聞いていました。当日は、10年に一度と言われた「最強寒波」の影響もあり、行き帰りの移動も心配されましたが、海上タクシーと貸切バスを利用し、全員無事に参加することができました。



【五島地区企業訪問バスツアー】

2月4日（土）、1年生と2年生Aコースで、福江島で開催された五島地区企業訪問バスツアーに参加しました。製造業、建設業、ホテル業など、業種を問わず仕事の様子を見て回ることで、職業選択の視野を広げることができました。9時半から16時までの間に、福江島の計6社を実際に訪問し、工場見学や会社の概要説明等を受け、質疑応答でも積極的に質問をするなど充実した研修になりました。



消費生活支援ヤング講座

2月7日（火）、3年生を対象に「賢い消費者になるために～18歳成年制度～」と題して、五島市消費生活センターより講師の中野様をお招きし「ヤング講座」が開かれました。18歳の成人年齢引き下げによって起こっている、若者の消費や契約のトラブルについて、実例や動画を交えながら、新生活を送る上での注意点などについて説明してくださりました。4月から始まる新生活を前に生徒全員が真剣な表情でお話を聞いていました。代表で講師の方にお礼を述べた生徒は、「これまで消費や契約について、漠然とした不安がありました。今日の話をして少し不安が和らぐと同時に、契約やクレジットカードを使用するときは、よく考えて消費活動をするようにしたい」と話していました。



検定合格者（商業・情報）



全国商業高等学校協会主催 情報処理検定ビジネス情報部門2級

3-1 Aコース 1名

全国商業高等学校協会主催 簿記実務検定3級

2-1 Aコース 4名

～奈留実践～

2月15日（水）に行われた奈留実践（総合的な探究の時間）で、奈留薬局の山本先生に講話をいただきました。奈留でただ一人の薬剤師として、島のために働かれている思いを聞き、感銘を受けました。



島外から薬を取り寄せる際には、ドローン（無人航空機）を使って薬を運んでもらうこともあるそうです。その時の映像や、実際に薬を梱包していた箱を見せていただき、生徒も興味津々のようでした。

