

校長室より

第67号

「天空高き」



平成27年1月9日

2015年、「未年」を迎え その1 - 「初心忘るべからず」 -

新しい年、2015年が始まりました。今年の干支（えと）は未（ひつじ）です。十二支の中で八番目です。

未年の「未」は、まだ熟しきらない成長途上の植物を表しています。つまり、未熟の「未」という意味があります。

ところで、能を大成した世阿弥（ぜあみ）は、「初心忘るべからず」という言葉を書き残しています。一般的には、「はじめの志を忘れてはならない」という意味で使われていますが、世阿弥が言う「初心」は、

「芸の未熟さ」、つまり「初心者の頃のみっともなさ」の意で、「自分は未熟である」という気持ちを常に持つことが大事であると言っています。

さらに、世阿弥は、「人生の中にいくつもの初心がある。若い時の初心、人生の時々の初心、そして老後の初心。それらを忘れてはならない」というのです。

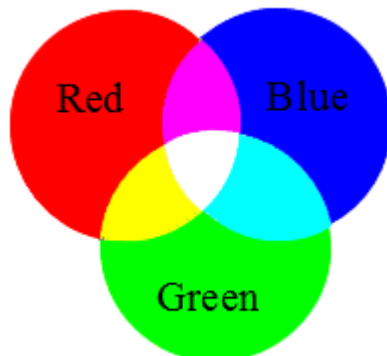
私には私の、皆さんには皆さんそれぞれの至難な初心が待っています。「まだまだ自分は未熟者である」という気持ちを大事に、2015年をチャレンジしていきましょう。



2015年、「未年」を迎え その2 - 「大いなる進化」 -

昨年、ノーベル物理学賞に、名城大学の赤崎勇終身教授（85）、名古屋大学天野浩教授（54）、カルフォニア大学サンタバーバラ校中村修二教授（60）の3名が受賞しました。日本のノーベル賞受賞者は計22名になりました。

彼らの受賞理由は、「明るく省エネルギーな白色光を可能にした効率的な青色発光ダイオードの発明」「15億人以上の生活の質が向上し、ノーベルの遺志が求める、人類への多大な貢献につながった」ということで、評価されました。



成功の中に失敗の芽が潜み、失敗の中に成功のヒントが隠されている。

赤崎教授と天野教授は、長年不可能だった、窒化ガリウムを用いた青色発光ダイオード（LED）の開発に成功し、中村教授はその量産技術を開発し、世界で初めて製品化に成功しました。

青色LEDの実現で、すでに開発されていた赤、緑と共に「光の3原色」をLEDで作り出せ、長寿命で消費電力の少ないLEDは、世界で急速に普及しました。

LEDが作り出す白色光は、「21世紀の照明」となり、高輝度・低消費電力・小型軽量・長寿命などの優れた性能により、大容量光記録装置・フルカラーディスプレイ・液晶バックライトや照明器具などに革命をもたらしました。また、窒化物半導体は高速・高耐圧・低消費電力のパワー半導体としても環境技術の主役として、家電・自動車・電車・電力網などへの応用が期待されています。

信号機には2002年頃からLEDの利用が普及し、消費電力は以前の電球に比べ約5分の1になりました。日本で一貫して成果の出せた基礎技術の開発から実用化まで、人間が自らの力で成し遂げた視覚の世界の「大なる進化」と言えるでしょう。

「光の3原色」 無数にある光の色のうち、赤（Red）緑（Green）青（Blue）の3色の組み合わせで、この世に存在するほとんど全ての色を作り出すことができる。

「発光ダイオード」（light emitting diode、LED） 電気を流すと発光する半導体の一種。材料によってさまざまな色の光を出す。

「やる気」のスイッチ ー 体のどこにあるのか？ ー

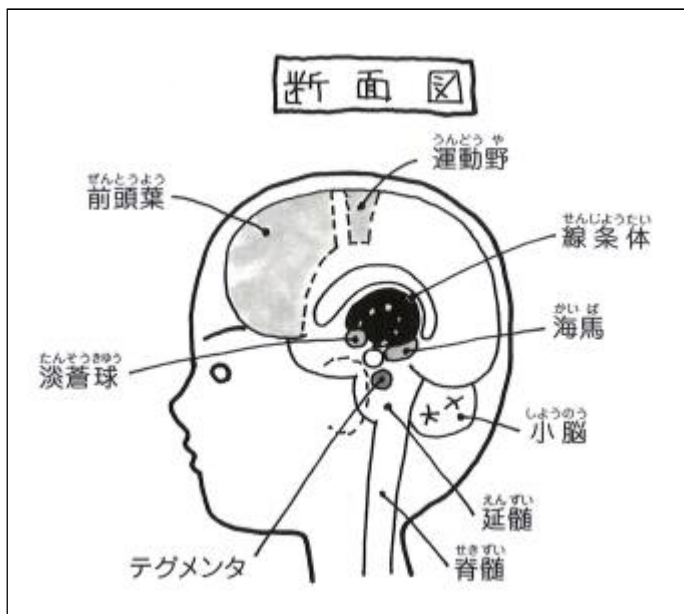
「今日はやる気が起きないなあ」ということが、よくありませんか。「やる気」というのは自然に出てくるものでしょうか。

実は「やる気」は人の脳の一部に存在します。右に人の脳の断面図がありますが、淡蒼球という部位がそうです。

この部位が刺激を受けると「やる気」のスイッチが入ります。しかし、淡蒼球は自分の意志で動かすことができない、無意識の領域にあります。

では、淡蒼球を活発にさせるためにはどうすればよいのでしょうか。

淡蒼球を活発にさせるための4つのスイッチがあります。皆さんは、この4つは何だと思えますか。



まず1つ目のスイッチは、身体を動かすことです。行動することでやる気が出るのです。身体を動かすことでやる気のスイッチが入ります。

皆さんは、脳が私たちの身体を支配していると思っていませんか。本当は、身体が脳を支配しています。例えば、楽しいから笑うのではありません。笑うから楽しくなるのです。笑うという行動が脳に楽しいという気持ちを生み出しているのです。

2つ目のスイッチは、いつもと違うことをすることでやる気のスイッチが入ります。

3つ目は、褒美を用意することでやる気のスイッチが入ります。

4つ目は、なりきることによってやる気のスイッチが入ります。思い込みが強いほど、脳はだまされやすくなるのです。

この4つのスイッチを、上手く利用しながら、「やる気」を維持、継続していくことが大事です。まずは、20回続けることです。そして習慣化させてしまえば、あなたの身体は自動的に作動してくれます。

参考文献：「のうだま」池谷裕二

スローフードとスローライフ — 地域の食と文化 —

皆さんは“ファーストフード”という言葉はよく知っていると思います。安価で手軽に食べられる外食として、アメリカからまたたく間に全世界に広がりました。

一般的には、すばやく準備でき、ただちに食べることのできる食品を意味します。牛丼や立ち食いそばなどをはじめ、ピザ、フライドチキンなどが、思い浮かぶと思います。また、購入、保管、調理などの利便性や効率性を高めたコンビニエンス食品、軽食や間食時に食するスナック食品なども含まれます。私も時々昼食をファーストフード店で済ませたりします。今や、全世界に普及し、我々の食生活の一部になっています。しかし、ファーストフードが大きな社会問題となっていることも、皆さんは知っていると思います。

ファーストフードは、栄養面で動物性たんぱく質と油脂分に偏っているため、体に必要な栄養素をとることができません。また間食としてとられることも多く、肥満の原因にもなります。本家のアメリカでは肥満の原因の一つになっています。

1986年にイタリアの北西部のピエモンテ州ブラで、ファーストフード店の開店への反対運動が起こりました。それを契機に、効率至上主義のファーストフードに代表される食文化への批判と、伝統的な食文化を守ることをめざしたスローフード運動が提



起され、やがて国際運動へと発展しました。

スローフードの意味は文字通り「ゆっくりと味わいながら食べる食事」ということですが、単に食事にとどまらず、ゆったりした「スローライフ」を取り戻そうという趣旨がこめられています。いわば食文化復権運動というべきもので、アメリカや日本でも運動の輪は広がっています。

具体的には、食のグローバル化（画一的な食材と製法、味覚など）に反対し、地域の農業に根ざした食材の多様化と伝統的調理法、地域の味というものを復権させようという活動です。スローフードは世界の文化の多様性を発展させる運動といってもよいでしょう。イタリアで提唱された、環境、健康を害さない多様性に富んだ地域の食物と食文化を見直そうという運動が、今では全世界に広まっています。



星野富弘（ほしのとみひろ）
昭和21年4月24日生。

1970年（昭和45年）群馬大学を卒業し、中学校の体育教師になるが、クラブ活動の指導中、頸髄を損傷、手足の自由を失う。入院中に筆を口にくわえて文字と絵をかきはじめ、1954年郷里の群馬県東村にもどり、草花の絵に詩をそえた詩画を創作しつづける。詩画集に「鈴の鳴る道」、手記に「愛、深き淵より」など。現在も詩画や随筆の創作を続けており、また国内外で「花の詩画展」が開かれている。

二十四節気 『大寒』1月20日頃 一年中で最も寒さが厳しい時季。「大寒」は、一年で最も寒い日の意味で、その日1日だけをいいます。「小寒」は『寒の入り』ですが、「大寒」を『大寒の入り』とはいいません。一年のうちの最低気温が観測されるのもこの頃ですが、「春遠からじ」、まもなく「立春」です。「立春」になることを、「寒明け」ともいいます。

【出典：ちょっと便利帳】