



至誠一貫

節分と立春

節分は立春の前日に当たり、冬から春への季節の節目を意味しています。もともとは、二十四節気で春夏秋冬それぞれの季節の始まりである「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日すべてが「節分」と呼ばれていました。しかし、いつのころからか、その中で最も大切にされてきた立春の前日のみを「節分」と呼ぶようになりました。

節分とは、冬から春への「季節の分かれ目」という意味のある節目です。この時期に思い出すものとして、「早春賦」（吉丸一昌作詞、中田章作曲）という歌です。

【歌詞】

春は名のみの 風の寒さや
谷の鶯（うぐいす） 歌は思えど
時にあらずと 声も立てず
時にあらずと 声も立てず

歌詞の意味としては、現代語訳すると「春とは名ばかりの風の寒さ 谷のうぐいすは歌おうと（鳴こうと）するがまだその時ではないと声も出さない」という意味です。

節分と立春を過ぎこれから三寒四温を繰り返しながらゆっくり“春”へと着実に進んでいきます。それぞれの学年での総まとめに時期に差し掛かるときに、1・2年生は、「1年後の自分は何をしてどのように過ごしているのか」を真剣に具体的に考えながら、再来週からの学年末テストに備えてほしいと思います。

特に、2年生の皆さん、これから時間は3年生への準備期間です。「自分」をしっかりと持つて過ごしてほしいと思います。

切り取れ線

「身近な心理学」シリーズ！

【その3】カリギュラ効果

久しぶりの掲載となりました。1980年にアメリカで公開された映画「カリギュラ（第3代ローマ帝国皇帝）」についての映画で、残虐で過激なシーンが多く、公開が制限されました。しかし、その制限がきっかけで話題を呼び、逆に上映大ヒット記録となってしまいました。

日常生活におけるカリギュラ効果の例としては、ダイエット、SNS・スマートフォン等が挙げられます。

【ダイエット】

ダイエット中に「痩せるまでお菓子は食べない」と決めても、つい手を伸ばしてしまうことがあります。これもカリギュラ効果の影響である可能性があります。自分に対して「絶対にお菓子を食べない」と禁止することで、逆にお菓子を食べたい衝動が強まってしまいます。厳しい禁止や制限はダイエットを続けにくくする一因です。そのため、具体的な目標やルールを作ることで、継続しやすくなります。

【ゲーム・スマートフォン等】

「ゲームはダメ」「スマホは帰宅後没収」など、禁止や制限を設ける御家庭は多くあります。しかし、ゲームやスマートフォンを取り上げることで、やりたくなる気持ちが膨らみ、親に対する不満や不信感が増える可能性があります。このような状況を避けるためには、「ゲームは休日によこう」「宿題を終えた後、22時までスマホを触っていい」など、ある程度の制限を設けつつも柔軟性を持たせ、互いの納得を得ることが効果的です。

返信欄 通信の御感想、本校への御質問や御意見などをお聞かせください。よろしくお願ひします。