

道徳通信

～「養生訓」より～

愛西市立八開中学校

道徳通信

令和4年5月

～～「毎日を健康に送るために大切なのは、どんなことだろう」について考えました～～

江戸時代の本草学者、貝原益軒の教訓書である「養生訓」の一部を漫画にした教材です。「養生訓」は、生活するうえで、精神・肉体の衛生を保つための心得が著されています。

中学に入学した開放感や思春期に入り、これまで身につけてきた基本的な生活習慣を軽んじたり、反発を示したりすることもある時期です。健康でいることがいいということは、頭では誰もが分かっている。しかし、欲に負けて、あるいは惰性で節度ある生活ができないことがある。そのような自分自身と向き合い、体だけでなく、心の健康も意識できるように、欲をコントロールしていくためには何が必要なのか。グループで話し合い、考えを深めました。

貝原益軒とは・・・幼いころ、虚弱（体が弱く、病気がち）であった。50歳生きたら長生きの江戸時代に、84歳まで生きた。70歳で藩の仕事を引退し、そこから本を書く（執筆活動）ことに専念した。この「養生訓」は82歳の時に書き上げた。長生きをするために、これをしましょう、あれをしましょうという健康本とちがひ、精神の養生についても触れており、「充実した人生」「よりよく生きる」ということも言っていることが特徴。

◎ 授業を振り返って・・・なぜ、分かっているにも失敗してしまうのだろう？

●● ●●くん

授業を受ける前よりも健康な過ごし方について少し知ることができました。また、夜ふかしをした時の健康への害がよく分かりました。自分は夜ふかしをしないよう健康的に過ごそうと思いました。

●● ●●くん

自分の命は何よりも大切なので、欲に負けないように、心の状態を良くしようと思った。

●● ●●くん

早寝早起き。たくさん食べる。しっかり寝る。これが一番良いと思った。

●● ●●くん

夜に何かやるときは、時間を決めて夜ふかしをしないようにしようと思った。学校があるときに起きられないと嫌なので夜更かしは、しないようにする。

●● ●●くん

早寝早起き以外にも姿勢なども良くしないといけないなと思った。僕は姿勢があまりよくないのでしっかりしようと思いました。僕は今11時ぐらいに寝ているので、もう少し早く寝ようと思いました。

●● ●●くん

たまに夜遅くにタブレットで動画を見ていたので勉強以外で夜タブレットを見るのはやめようと思った。夜遅くまで見ていると目が悪くなるだけでなく次の日にも影響があるのであらためてだめだと思った。そして、自分だけでなく学校の先生などに迷惑がかかってしまうなと思った。

●● ●●くん

毎日健康でいるためには早寝早起きだけでなく、手洗いうがいや三食食べることも大切だと思った。ストレスが溜まっていたら欲が強くなるけど、欲を抑えて生活するのもとても大切なことだと思った。毎日元気な気持ちで笑顔でいれば、体も心も元気でいられることもわかった。

●● ●●さん

やらなくてはいけないことが分かっているにも欲に負けたらやりたい方を優先してしまう。だから、健康に過ごすためには「欲に負けない」ことが大切だと思った。これからは気持ちを穏やかに保って欲に負けないようにしていきたい。