



寒さの中に温かい日射しを感じるようになりました。今のクラスで過ごせるのも残りわずかです。

思い出をたくさん作り、4月からも明るい気持ちで新しいスタートを切れるようにしましょう！

五感を使って心をリフレッシュ！

人が持つ感覚機能はたくさんありますが、代表的な五つの感覚がこの五感です。
この五感から心地よい刺激を受けることによって、ストレス軽減に効果があるとされています。
ストレスを軽減するために必要なのは、自分にとって心地よいと感じる方法を選ぶことです。
自分に合った方法で五感を刺激して、ストレスやモヤモヤした気持ちを切り替えましょう！

視覚（見る） 聴覚（聞く） 味覚（味わう） 嗅覚（嗅ぐ） 触覚（触れる）



テレビや映画を観る
本を読む



音楽を聴く
自然の音を聞く



甘いものを食べる
たくさん食べる



アロマを嗅ぐ
良い香りを嗅ぐ



体を動かす。動物を
触る。湯船につかる



意外と知らない「卒業式」
がテーマです

卒業式クイズ

主
系
敵
な
笑
顔



♡
見
て
ほ
し
い
な
み

冬から春に季節が変わり始め、気候が不安定になる時期は「木の芽時」と呼ばれます。
三寒四温といわれるように、この時期は寒暖差が激しく、気候がコロコロと変わる。日替わりどころか、一日のうちに気温差が10度近くあることも珍しくない。そうした急激な気候の変化に対応するため、恒温動物である人間は自律神経がフル回転し、体温や血圧を一定に保とうとして、交感神経と副交感神経を頻繁に切り替える。その分、自律神経の負担が大きくなり、メンタル不調を招いてしまうのです。だから、そんな時こそポジティブに笑顔で過ごしましょう！

【問題1】日本の学校で卒業式が一般的に行われる月はいつですか？

- ① 3月 ② 4月 ③ 5月

【問題2】卒業式でしばしば歌われる、別れをテーマにした日本の歌は何ですか？

- ① 旅立ちの日に ② 仰げば尊し ③ 君が代

【問題3】卒業証書を手渡しする際、受け取る側はどの手で受け取るのが一般的ですか？

- ① 右手 ② 左手 ③ 両手

【問題4】卒業式で着ることが多い、袴の起源は何時代にさかのぼりますか？

- ① 平安時代 ② 江戸時代 ③ 明治時代

【問題5】日本の学校において、卒業式で歌われる国歌は何ですか？

- ① 君が代 ② 美しい日本 ③ 四季の歌

【問題6】卒業式で耳にする、旅立ちや門かど出でを祝う「はなむけの言葉」。「はなむけ」の「はな」とは何の鼻のことでしょうか。

- ① 犬 ② 虎 ③ 馬

【問題7】卒業ソングの定番『旅立ちの日に』が生まれたのは埼玉県中学校です。作詞をしたのは次のうちどんな人だったのでしょうか。

- ① 校長先生 ② 音楽教諭 ③ 卒業生

【問題8】スタンフォード大学の卒業式で行った「Stay foolish, stay hungry. (愚おろか者ものであれ、ハングリーであれ)」というスピーチで知られる人物は誰だれでしょうか。

- ① ウォルトディズニー ② ジョン・F・ケネディー
③ スティーブ・ジョブズ

【問題9】「卒業アルバム」の「アルバム」の語源は何でしょうか。

- ① 写真 ② 白い ③ 土地

【問題10】卒業生を意味する「OB」や「OG」の「O」は何という英語の略でしょうか。

- ① オーバー ② オフ ③ オールド

1年間ご愛読ありがとうございました。



がついている日に
エンカレッジルームが開いています！

△開いているが一部使用できない時間があります。



答えは裏！

答え

【問題1】

1. 3月

日本の学校では、卒業式が一般的に3月に行われます。これは学年末にあたり、新しい学年や進学、就職への移行期となります。

【問題2】

1. 旅立ちの日に

「旅立ちの日に」は、卒業式などでよく歌われる曲で、新しい門出を迎える人々への応援歌として親しまれています。

【問題3】

3. 両手

卒業証書は、一般的に両手で受け取るのが礼儀とされています。これは証書の重要性和、その瞬間の節目を尊重する意味があります。

【問題4】

1. 平安時代

袴は平安時代に起源を持ち、当時は貴族の男性が着用していました。現在では、特に女性の卒業式の衣装として人気です。

【問題5】

1. 君が代

『君が代』は、日本の国歌である。10世紀初頭における最初の勅撰和歌集である『古今和歌集』の「読人知らず」の和歌を初出としている。世界の国歌の中で、作詞者が最も古いといわれている。

当初は「祝福を受ける人の寿命」を歌ったものだが、転じて「天皇の治世」を奉祝する歌となった。1869年に薩摩琵琶の『蓬莱山』にある「君が代」を歌詞として選んだ歌が原型となっている。その後1880年に宮内省雅楽課が旋律を改めて付け直し、それをドイツ人の音楽教師フランツ・エッケルトが西洋和声により編曲したもの。

【問題6】

3. 馬

「はなむけ」は漢字だと「贖」「餞」と書きますが、この言葉が生まれた当初は「鼻向け」という字が使われていました。「はなむけ」という言葉が「馬の鼻向け」という故事に由来しているからです。

その昔、旅に出る人の安全を祈って、出発時にその人の乗っている馬の鼻を行先の方へ向けるという習慣がありました。これが元となって、旅立つ人への餞別を意味する「馬の鼻向け」という言葉が生まれました。

【問題7】

1. 校長先生

秩父市立影森中学校の校長だった小嶋登は当時、荒れていた学校を矯正するため「歌声の響く学校」にすることを目指し、合唱の機会を増やした。最初こそ生徒は抵抗したが、音楽科教諭の坂本浩美と共に粘り強く努力を続けた結果、歌う楽しさによって学校は明るくなった。

【問題8】

3. スティーブ・ジョブズ

アップル社創業者のスティーブ・ジョブズ。56歳の若さで亡くなったスティーブ・ジョブズは、7年を経てもなお世界中から非常に大きなリスペクトを受け続けています。そんなスティーブ・ジョブズは2005年6月12日、アメリカのスタンフォード大学の卒業式に同席。壇上でスピーチを行いました。青年時代には大学を中退、ヒッピー文化に陶醉していたスティーブ・ジョブズ。スタンフォード大での彼のスピーチは、様々なユーモアやエピソード、そして洞察に満ちたものでした。

【問題9】

2. 白い

アルバムは、ラテン語で「白い」を意味する「albus」の中性形「album」に由来する。

「album」は「石灰」を意味し、そこから「白い掲示板」をさすようになった。

さらに、「掲示板」の意味から「大切なものを張るもの」の意味に転じ、今日のアルバムと同じく「写真帳」や「切手帳」の意味。また、音楽CDなどの「シングル」に対する語として、

【問題10】

3. オールド

OBやOGとは「Old boy Old girlのこと。その学校の卒業生を指す言葉。」という意味になります。