



正しさとやさしさ -やさしさとやさしさは衝突しない-

正しさと正しさは衝突するが、やさしさとやさしさは衝突しない。正義は時としてぶつかり合う。だがやさしさは争いに発展することはない。

先の自治会総会の冒頭で絵本『花さき山』の読み聞かせをした。みんな幼児に戻って聞いてくれているようで嬉しかった。人にやさしくなれば人知れず美しい花が咲く。それは誇るべきものではない。いい話だ。ぜひ将来、パパ・ママになったら子どもに読み聞かせてやってほしい一冊。

さて先日、武雄アジア大学への応援メッセージを佐賀新聞に投稿した。学長の小長谷有紀先生を尊敬しているし、先生が文化人類学の泰斗であり、文化人類学の手帳がこれからの時代には人文学の知として重要になると考えるからである。



岩崎書店『花さき山』絵本表紙

それにもまして、実は武雄アジア大学に対する SNS での誹謗中傷に堪えかねての投稿だった。

建設的な意見とは言えない投稿の数々。武雄市をネガティブに取沙汰し、正義を振りかざす書きぶり。当事者意識のようであり、その実、どの立場からものを言っているのかよく分からない。自らは傷つかない安全な立場から理性的なようであり感情が優先された言葉の数々。賛同者は政治に参画していると錯覚し、いわゆるエコーチェンバーが集まる悪質な投稿やコメントだと感じていた。

ところで NHK の朝のラジオの特集コーナーでリスナーから即座に寄せられた X での投稿を紹介することがある。そこに寄せられた意見の末尾は「～かなあ」「～みたいねー」「～だよ」といった口語のタイプが多い。それは投稿そのままの表現なのか、それとも放送作家の演出なのか…。

これが実際に送られてくるコメントそのものだとすると、「所詮責任を取らない“勝手な”感想にすぎない」感が際立つ。最近こうした風潮が増えてきていることに不安を感じるがゆえに大きな問題提起をされているような気がする。

批判や出来ない理由を並べることは簡単だ。でもそこからは何もいいことは生まれない。

でも、こうした私の意見も「所詮個人の感想ですよ」と切り捨てられるのだろうか。くわばら、くわばら。やさしさで関わりたいものである。

なにを・どれだけ・いつ食べるか -時の記念日は過ぎたけど時間栄養学に学ぼう-

「何をどれだけ食べるか」という従来の栄養学に、「いつ食べるか」という視点を加えた時間栄養学が最近注目を集めているようだ。体内時計と食事の相互作用や健康への影響を解き明かすのが時間栄養学。

ヒトの体内時計の周期は 24 時間より 10 分～30 分長いそうだ。この遅れを毎日調整しないと生活時間がどんどん後ろにずれる。多くの現代人は夜更かしなどでしばしば時差ボケの状態になっているらしい。

体内時計の乱れが続くと体調不良やメンタルヘルスの低下や肥満を引き起こしやすい。出来るだけ規則正しい生活を送るとともに、体内時計を毎日リセットする習慣が健康維持には欠かせない

※HPに「寮生活のひとコマ」と「舎監室の窓から」を随時更新掲載しています。(上記 QR コードからぜひ覗いてみてください。)



いようだ。リセットする方法は次のとおり。

脳内で体の全時計を統制する「**中枢時計**」…朝起きて目から入る**光の刺激**でリセット
 内臓・筋肉などのすべての細胞にある「**抹消時計**」…**朝食**によってリセット

日本時間栄養学会の大池秀明会長によると「朝食をとると体温が上がり、体が活動モードに移行するので日中のパフォーマンスが上がる。朝食を抜くとパフォーマンスのピークが夕方から夜にずれ込み生活が夜型になりやすい」とのこと。



日経新聞 2026/05/30

食べる内容も重要で、広島大学大学院医系科学研究科の田原優准教授によると「理想の朝食は焼き魚などの和定食。炭水化物とタンパク質を上手に摂ると抹消時計をリセットする強力なスイッチなる」。

さらに大池氏も田原氏も1日のすべての食事を12時間以内に終わることを薦めている。例えば朝食を7時に取れば夕食を19時までには終わる、という風に。それが無理という場合

はおにぎりなどの主食を夕方に食べ、帰宅後はおかずだけにするといいそうだ。

ちょっと最後は難しいが、上図のような生活習慣に注意して健康管理を意識してほしい。

【募集①】青少年高野山会議 2026〈円融の集い場〉

～自ら考え、自ら律し、自利利他の精神を学ぶ～

- (1) 主催 東京大学先端科学技術研究センター
- (2) 共催 JERA (燃料調達から発電、電力・ガスの卸販売に至るバリューチェーンを保有するエネルギー企業) 一般社団法人社会的価値共創フォーラム (三井住友銀行・あずさ監査法人の設立)
- (3) 内容 科学×芸術×哲学など多様な知の体系が同じテーブルに集い、社会問題の解決策を議論する会議体。様々な分野のトップによる講義。
- (4) 対象 15歳から30歳までの青少年
- (5) 参考 青少年高野山会議東大先端研

<https://www.rcast.u-tokyo.ac.jp/ja/news/events/20241011.html>

青少年高野山会議 JERA

<https://www.jera.co.jp/action/discover/055>

- (6) 備考 ①令和8年度は開講11月、閉講3月の予定。募集は7月からの見込み。
 ②最初と最後だけは高野山で開催(費用は交通費のみ自己負担)。
 ③定員は36人。大坪理事長のお力添えにより松濤学舎枠2名を依頼中。

下は昨年の要項の表紙



【募集②】同学舎バーベキュー大会 (鹿児島奨学会)

○広々と緑豊かで、遠くに多摩丘陵を眺めることのできる「緑と清流のまち・日野市」の同学舎広場で、焼肉や新鮮な野菜、さつま揚げ、芋焼酎等を賞味!

○同学舎の舎生や舎友、東京都の学生寮(やまがた育英会・北海寮・奈良養徳学舎)からの参加者との懇談。

○薬丸野太刀自願流東京同学舎道場の演武・体験入門

- 1. 日時: 令和8年7月18日(土) 15時~17時頃
- 2. 場所: 同学舎広場 日野市神明 1-19-17 TEL042-586-1411
- 3. 交通: JR中央線 日野駅下車 徒歩約15分
 バス(日野駅前) 高幡不動産行 神明1丁目下車徒歩3分
- 4. 参加費: 無料(育英会から補助)
- 5. 締切 舎内締切 7月6日(月) 12時(参加者を寮長・副寮長で取りまとめて舎監へ報告してください。)



月	日	曜	行事等
6	15	月	サッカーワールドカップパブリックビューイング(図書室)
6	21	日	英会話レッスン(1年生は月1回は最低出よう!)
6	28	日	就活のための社会勉強会スタッフ打合せ 英会話レッスン(1年生は月1回は最低出よう!)
7	5	日	自治会行事・探究教室(1年全員集合!上級生もできれば数名お願い!)
7	9	木	企業説明会(戸上電機)・自治会総会

※5/18(月)~6/26(金)は面談月間です!

※男子浴槽の業者清掃を予告の上、実施します!(9時~17時)

【武蔵野の風】週末、知人から教えてもらい多摩湖周辺をジョギングした▼多摩湖は小金井から10キロちょっとにある。意外に近い▼雰囲気は佐賀の北山ダムやしやくなげ湖のイメージ。ウオーキングやバイク、デオート姿も▼東京は文字どおり都会だけど公園の緑はよく整備されているし、周辺は十分自然が残っている▼でもまだ田んぼを見ていない。(月口)

