

## 自分の身体を守るもの

今では当たり前のことになっている自動車に乗る際のシートベルト着用。けれども、私が運転を始めた頃には、必ずしもそうではありませんでした。シートベルトをせずに運転していても、とがめられることはなかったのです。

前の席、すなわち運転席・助手席でのシートベルト着用が義務づけられたのは、今から35年前の1985年（昭和60）からです。ただ、この時は高速道路などに限られてのことでした。その後、一般道を走行する際にも義務づけられるようになり、今では後部座席を含め、全ての座席においてシートベルトの着用が義務化されています。はじめは面倒だったシートベルトの着用も、今では着用しなければ違反になるだけでなく、不安で仕方ないと感じるようになっていきます。万一の事故のことを考えると、シートベルトなしの状態では、怖くて運転もおぼつかないのではないのでしょうか。

同じことは、自転車のヘルメットにもいえるようになっていくと思います。来年の4月1日からは、群馬県交通安全条例の改正に伴い、自転車を利用する者に対して、ヘルメット着用の努力義務が求められるようになりました。今は、着用せずに自転車に乗っていてもそれなりに運転できますが、ヘルメットの着用が習慣化すれば、その安全性への信頼から、着用しないことが不安に思えるようになるのではないのでしょうか。本校ではこの度、前橋警察署からモデル校の指定を受け、今月下旬から多くの生徒にヘルメットを着用してもらうことになりました。

野球においても、かつてはバッターが必ずヘルメットをかぶっているというわけではありませんでした。プロ野球でも、布製の普通の帽子をかぶっただけでバッティングをしていた時代があったのです。それが、頭部を守るために次第に必ずヘルメットをかぶるようになっていきました。初期のヘルメットは帽子のように頭の上半分のみを防御する物でした。その後、有名選手が頭部にデッドボールを受けたことなどがきっかけとなって、耳当て付きのヘルメットが使われるようになり、近年は、あご付近も守るフェイスガードが付いたものへと改良されてきています。今では、ヘルメットなしでバッターボックスに立つことなど考えられません。キャッチャーのマスク、ヘルメット、プロテクターなども同様でしょう。

慣れないことに対しては、はじめは違和感があるかもしれませんが、安全に対する必要性から装着が求められるようになり、それが道理にかなったものであれば、いざ使い始めてみると、逆に無防備な状態が不安で仕方ないものになっ

ていきます。万一のことを考え、リスクを低く抑える行動様式は習慣化していくはずですが、今回のモデル校事業などをきっかけに、自転車のヘルメット、是非、乗る際には着用するようにしていきましょう。

## 習慣について

学習習慣や生活習慣なども習慣のひとつです。日々の生活の中で繰り返されているうちに、そうするのが当たり前のように固定化された行動様式が習慣ですから、一度形成されると、あまり苦にならずに物事を行うことができます。例えば、起床から朝食をとって家を出るまでの習慣が、安全に登校し余裕を持って始業を迎えられるものになっていけば、遅刻せずに登校できているはずですが、通学途上のリスクも低く抑えられるので、習慣は自分を守ってくれてもいるわけです。また、放課後の部活動や帰宅後の学習が習慣化していれば、次第に成長を実感できるようになり、そのことが動機付けとなって、更に習慣を強固なものにしていくでしょう。

ただ、一方でスマホの使い方や、時間の過ごし方などに改善の余地がある場合は、その習慣を見直そうと意識しない限り、固定化されていく習慣の中で積もっていく課題は、次第に大きくなっていくのではないのでしょうか。

「自分」や「他者」についてそれぞれどのような人なのかということをお考えするとき、各人の性格や能力だけでなく、「行動様式」が占める部分も大きなものがあるように思います。相手に対してどのような言動をとることが多いのか、どのような生活習慣なのかなども、人格を構成する重要な要素です。ということは、習慣を見つめてみることは、自分の成長に繋がることになるわけです。与えられた一日一日を大切にするためにも、一度、自分の習慣について考えてみてください。

## 霜月

先週の冷え込みから一転、このところ暖かい日が続いています。前橋气象台で初霜が観測されたという発表はありませんが、郊外では先週、霜が降りたところもあるようです。まさに霜月。

地面や地物の表面温度が0℃以下になった時、空気中の水蒸気が直接氷の結晶となって（昇華という現象ですね）物体表面に付着したものが霜です。移動性高気圧に覆われたような晴れの日で、風が弱く、気温が3℃近くまで下がるようになると霜が降りやすくなります。

平年（過去30年の平均）の値でみると、前橋における初霜の観測日は、11月16日です。ちなみに、初結氷の平年は11月19日、赤城山の初冠雪は11月21日なので、霜が降りるとなると氷が張る日がすぐにやってくる、赤城山で雪が観測されるということになるようです。体調管理に気をつけたい季節です。