



# 大海に乗り出す

12/15 発行  
NO.11



## 不完全さを求めて

小論文指導の題材を探しているとき、寺本先生が「面白い題材がありましたよ」と教えてくれた話を紹介します。テーマは“人間は温かく、AIは冷たいのか”。

「人の手で作られたものは温かく、機械が作るものは冷たい」という印象を持つ人は多いでしょう。AIに対しても同様に思われがちですが、考えてみると、AIはいつでも、どんな内容でも嫌な顔ひとつせず丁寧に応えてくれます。人間相手ならこうはいきません。そんなAIに対して、「冷たい」と言えるだろうか？——という話でした。

AIが非常に優秀であることは言わずもがなですが、優しさまで持ち合わせているとは、完璧と言わざるを得ません。しかし、AIが人に寄り添い、完璧な作品を作るようになればなるほど、「人間らしさの価値」が相対的に高まっていくように思います。

うまくいかなくて落ち込んだり、失敗を重ねてようやくできるようになったり。誰かにメッセージを書くときに何を書こうか迷ったり、筆圧のムラができたり。こうした“不完全さ”こそが人間らしさであり、人はそこに温かさを感じるのではないでしょうか。

誰もがAIで美しい文章や絵を作れる今だからこそ、人の不器用さやいびつさからにじむ温かさが、一層際立つように思います。それ故に、「自分の手で、目で、心で感じ取る体験」を大切にしていきたいと、最近特に強く思うのです。



## 布団の魔力

職員室でストーブの前に立つと、その場から動けなくなってしまう。「そろそろ教室に行かないと」と思いながらも、どうしても一步が踏み出せない。どうやらこれは、意志が弱いからではなく、脳が“熱的快適域”的真ん中に入ったことを感知し、「そこから一步も出るな」と命令してくれるからだそうです。つまりストーブ前で固まるのは、科学的に見ても正しい反応なのです。しううがないのです！

そして困ったことに家でも同じ現象が起きます。冬の朝、布団の中のぬくもりが最高値を更新している時間帯にアラームが鳴る。布団の中の私は、もはやストーブ前より強力な“熱的快適域”に閉じ込められた状態。「あと3分…いや5分…」とやっているうちに、気づけばけっこう経っている。あの魔力、恐るべしです。ちなみに最近は、布団から出るために、スマホのアラームを部屋の遠くに置く作戦を試していますが、今のところ勝率は五分五分です。（遠くに置くのを忘れるから）

冬の朝は、人間みんな少しだけ“ぬくもりに甘える”季節なのだと思います。あの誘惑に勝った日はそれだけで誇らしいし、負けた日も「まあ、冬だしな」で済ませられるくらいがちょうどいいのかもしれません。だからこそ、ゆっくり温まりながら、一步ずつ今日に向かえば十分。

どうかみなさんも、自分のペースで、あたためながら進んでいきましょう。

一部画像はCanva,Copilot等で生成（令和7年12月）



## 身に付けたい、そのスキル

ここ数年、「大人になるほど“自分の機嫌を取るスキル”が大事だな」と思うようになっています。誰かにイライラしたり、なんとなく気分が上がらなかつたりしても、周りが機嫌を取ってくれるのは幼い子どものうちだけです。高校生にもなって、まして大人にもなって、不機嫌を周りに振りまくことほど恥ずかしいことはありません。そうとは分かっていても、自分の機嫌をコントロールすることは非常に難しい。私自身が小さなことにイラッとしてしまいがちな性分なので、いつも機嫌よく笑顔で過ごしている人を、本当に本当に尊敬しています。

“自分の機嫌を取るスキル”と聞くと難しく聞こえますが、実はとても小さなことで十分だとされています。少し温かい飲み物を飲む、外の空気を吸う、好きな音楽を1曲だけ聴く、机の上を整える。ほんの1分の“気分リセット”でも、意外なほど心が軽くなります。こういう小さな工夫を自分の中にいくつ持っているかが、日々の安定に直結するのだと思います。

学校生活では、どうしても「やるべきこと」が次から次へとやってきます。そんな中で心の調子が崩れるのは当たり前のこと。だからこそ、誰かに直してもらうのを待つのではなく、“自分で回復する力”を少しずつ育てていけると良いのかもしれません。

みんなもぜひ自分なりの「ご機嫌メンテナンス」を見つけてみてください。もし良い方法を思いついたら、ぜひ私にも伝授してください。大人になってからも使える、立派なスキルです。



## 変化のきっかけ

眞田

「●●の秋」といえば、真っ先に「食欲の秋」が思い浮かびます。私もこれまで、秋の旬である芋栗南京を食べまくりながら過ごしてきましたが、今年は人生で初めて「読書の秋」を体験しました。小さいころから外で遊ぶことが大好きで、本といえばゾロリとイシシとノシシの記憶しかなく、年を重ねても読書とは無縁でした。

そんな私に転機をくれたのは、家島高校の図書室リニューアルです。片づけを手伝っていると、大掃除でアルバムを見始めて掃除が進まなくなる現象と同じように、気づけば本をめくり、読み始めました。その結果、8月から11月の間に10冊の本を読み終え、過去5年で読んだ本の量をこの4ヶ月で優に超えてしまいました。

読書の利点として語彙力や知識の広がりなどをよく耳にしますが、私にとって一番の収穫は「自信を持てる理由が増えたこと」でした。本を読める人への憧れがあったので、自分がそんな人に近づけていることに喜びを感じています。

変化は、特別な決意や大きな一歩からではなく、ほんの小さなきっかけから始まるものだと、この秋に実感しました。みなさんも、そんなきっかけを見つけたときは、思い切って手を伸ばし、流れに身を任せてみるのも良いかもしれません。✿

大雪（たいせつ）

12/7~21



二十四節氣  
本格的に冬が到来する  
ころ。山々が雪に覆われる。

閉塞成冬（そらさむく  
ふゆとなる）

12/7~11



七十二候  
天地の気が塞がり、  
冬が本格化する。

熊蟄穴（くま あなにこもる）

12/12~16



熊が冬眠のために穴に入  
る。  
今年は熊の被害が多く  
た。  
来年は収まりますように…

鮭魚群（さけのうお  
むらがる）

12/17~21



鮭が群れをなして川を  
遡る。  
サケの遡上。一度は見て  
たい。