



大学生になって一人暮らしというものを初めて体験した。期待感もありながら分からないことも多く、社会で生きていくための予行練習が始まったようなものだ。

当面の課題は日々の食事である。基本的には自炊を行った。米は実家から豊富に送られてくる。3合炊きの炊飯器を買って米を炊くのだが、さて何合炊いたものか。多めに炊いて小分けして食べるという知恵がなく、というか米好きとしては常に炊き立てを食べたいため、毎回炊くのが前提でした。さすがに3合炊いては食べきれないので、一番下の目盛りである1合を炊いて食べていました。1食としては多めです。でも食べきれないわけではないので毎回完食。そして数年過ぎて60キロ台だった体重は気づけば80を超えました。



あれから20数年の月日が流れ、去年からの単身生活。3合炊きの炊飯器をもってアパート暮らしを始めました。歴史は繰り返す。みるみる体重が増え、健康診断の結果保健指導を受ける有様です。ちなみに私の妻は保健指導を行う側の仕事をしており、私の担当者は元同僚の人らしい。

「1食で米1合は多いですねえ」とか、「小分けしたものを冷凍して、レンジを使えば」とかアドバイスされますが、「炊き立てが好きなんです！」と昔の失敗を顧みることなく抵抗してみたり・・・。

普段生徒を指導してばかりで、久しぶりに指導される側になってみると反省することが多くあるなあと思います。「何故できないの？」そんなセリフも言っています。人にさせるだけではない、自分もやらなければ・・・。

ということで、二度と指導されたくないという反発心を糧に、指導されないで済む体作りに取り組み始めたのが今年の1月からでした。糖質制限と運動を中心に行ったのですが、やった分だけ成果は出るものですね。順調に体重が減り始めました。成果が出ると欲も出る。きついと思っていたことが普通になる。時折休みを入れながら継続し、今年の健康診断では約10キロ落とすことができ、腹囲も10cm下がっていました。去年のデータを一瞥し、メジャーで腹囲を測った担当の方が、もう一度去年のデータを確認して頭をひねり、「もう一度測っていいですか？」

嫌なことをするのは辛いですが、それが何かしらの結果として表れると頑張れます。私も最初からこんなに継続するとは思っていませんでしたし、体重が落とせるとは思っていませんでした。

今考えると、始めようと思った日に体重計を買ったことは大きかったように思います。頑張った成果が数値として確認できるのは意識を高めます。

生徒の皆さんは勉強を頑張っていると思いますが、頑張っても結果がついてこない辛いんですよね。学力はすぐには上がりません。でもそろそろ成果が出てくるころだと思います。今後定期テストや模試が連続して行われますが、これは自分の努力の成果を測る体重計。乗れば乗るほど成果が表れ、やる気も上がって行くことでしょう。そんなイメージをもって頑張りました！！

月	日	曜	行事予定（3年に関するもののみ）	朝	夕	備考
9	26	土	県高校総合文化祭開会式			
	27	日				
	28	月	普通授業	○	○	7：25校門通過
	29	火	普通授業	○	○	7：25校門通過
	30	水	普通授業・放課後進路講座	○	×	7：25校門通過
10	1	木	普通授業	○	○	7：25校門通過
	2	金	普通授業	○	○	7：25校門通過
	3	土	英検1次Ⅱ			
	4	日				
	5	月	普通授業・テスト前課外中止	×	×	8：15校門通過
	6	火	中間テスト	×	×	8：15校門通過
	7	水	中間テスト・放課後進路講座	×	×	8：15校門通過
	8	木	中間テスト	×	×	8：15校門通過
	9	金	第52回無限会			8：10集合完了