



渋谷新聞

SHIBUJO SHINBUN

発行者
渋谷女子高等学校
新聞委員会
(3年1組)
発行日
令和7(2025)年7月18日

ストレス解消方法を知ろう



学生や受験生にとって、勉強は避けて通れないものであり、それに伴うストレスは多くの人たちが経験する大きな共通の悩みです。特に、受験を控えた時期は多くの人にとって特にストレスを感じやすい時期です。学業の成績へのプレッシャー、将来への不安、進路関係などこれらが重なり、心身に大きな負担をかけることとなっています。

(勉強のストレスの原因)

- ・学業成績へのプレッシャー
- ・時間的な制約
- ・睡眠不足
- ・完璧主義
- ・周囲との比較など

セルフストレスチェック

1. 身体症状チェック

- ・よく寝れない、寝ていても疲れが取れない
- ・頭痛や肩こりがひどい
- ・胃の痛みやムカつき食欲不振
- ・風邪をひきやすい、体調を崩しやすい

理由：ストレスは自律神経に影響を与え、身体のような不調として現れやすいからです。



2. 感情・行動の変化チェック

- ・些細なことでイライラする、怒りっぽくなった
- ・気分が落ち込みやすく、やる気が出ない
- ・集中が続かない
- ・物忘れが増えた
- ・好きなことにも興味がもてなくなった
- ・友達や家族との会話が億劫になった

理由：ストレスは感情のコントロールを難しくし、行動パターンにも変化をもたらすため。

3. 勉強への姿勢チェック

- ・机に向かうのがつらい、勉強を避けたいと感じる
- ・勉強をしているのに内容が頭に入っていない
- ・過剰に焦りを感じる
- ・「どうせできない」とネガティブになる

これらのチェックはあくまで簡易的なものです。もし当てはまる項目が多いと感じたり、体調や気分が優れない状態が続くようなら、無理をせずに身の回りの人に相談してみましょう。

(ストレス解消方法)



① 適度な運動

運動によって脳内の神経伝達物質のバランスが改善され、不安やストレスの緩和に繋がります。

おすすめの運動

- ・ストレッチやヨガ
- ・ジョギングや散歩

② 趣味や好きなことに没頭する

勉強から一時的に離れて、自分の好きなことに集中する時間を作りましょう。

- ・音楽を聴く、歌う
- ・漫画や本を読む
- ・映画やドラマを見る

③ 誰かに話を聞いてもらう

一人で抱え込まず、信頼できる人に話を聞いてもらうことも大切です。



④ 十分な睡眠をとる

睡眠不足はストレスを増幅させます。心身を休めるためにも、質の良い睡眠をしっかりとることが大切です。

睡眠の質を上げる方法

- ・寝る前にスマートフォンを見るのを控える。
- ・ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる。
- ・カフェインの摂取を控える。



⑤ リラックスできる時間をつくる

好きな香りのアロマを焚く：癒される香りは、気持ちを落ち着かせてくれます。

温かい飲み物を飲む：ホッと一息つける時間を作りましょう。

深呼吸をする：ストレスを感じたときに、ゆっくり深呼吸をすることで、気持ちを落ち着かせることができます。

⑥ 考え方や心の持ち方を変える

ポジティブなセルフトーク：ネガティブな考えに囚われそうになったら、「大丈夫」「一歩ずつ進めばいい」など、前向きな言葉を自分に言い聞かせてみましょう。

「ま、いっか」の精神：すべてが完璧でなくても良いと割り切ることで、肩の力を抜くことができます。完璧を目指しすぎるとかえってストレスが増大します。



渋谷新聞

SHIBUJO SHINBUN

発行者
渋谷女子高等学校
新聞委員会
(3年2組)
発行日
令和7(2025)年7月18日

逆境を乗り越える 「しなやかさ」の哲学

渋沢栄一から学ぶ 現代社会の生き方

激動の幕末から明治維新を生き抜き、日本の近代化に多大な貢献をした渋沢栄一。その生涯を紐解くと、常に変化を受け入れ、困難な状況下でも柔軟な思考で道を切り拓いてきた「しなやかさ」があった。本紙は、渋沢栄一の言葉や行動から、現代社会に生きる私たちが直面する

転じて徳川幕府の役人となり、さらに明治維新後は政府高官から実業家へと転身したこと。当時の人々が幕府や政府への忠誠を重んじる中で、渋沢は「合本主義」（資本主義と公益を両立させる考え方）という新しい経済思想を掲げ、日本経済の発展に尽力した。この決断が、第一国立銀行（現みずほ銀行）をはじめとする約500社の企業設立、約600の社会公共事業への関与へ

知識だけでなく、常に自己を更新し、環境に適応していく能力、すなわち彼の持つしなやかさにあった」と指摘する。現代社会は、テクノロジーの急速な発展やグローバル化、予測不能なパンデミックなど、かつてないほどの変化に直面している。こうした時代において、渋沢栄一が示した「しなやかさ」は、私たちに与えるべき羅針盤となるだろう。



不確実な未来へのヒントを探る。

渋沢栄一は、1840年（天保11年）に武蔵国（現在の埼玉県深谷市）の農家に生まれ、尊王攘夷運動に身を投じた後、徳川慶喜に仕え、パリ万国博覧会に参加するなど、波乱に満ちた生涯を送った。特に注目すべきは、彼が幾度となく直面した逆境に対する向き合い方だ。

例えば、尊王攘夷運動から一

つつながっていく。

渋沢栄一の言葉の中には、「**道理と富とは両立すべきものなり**」というものがある。これは、彼が単に利益を追求するだけでなく、常に社会全体の幸福を考慮し、変化に即して自身の役割を変えていったことを示唆している。

歴史学者の加藤陽子氏（東京大学名誉教授）は、「渋沢栄一の真の偉大さは、その先見性や

激動の時代を生きた渋沢栄一は、常に変化を受け入れ、困難を切り拓く「しなやかさ」があった。彼は幕府から政府、そして実業家へと転身し、「合本主義」で公益と経済を両立させた。この転換力、調和力、創造力は、現代に生きる私たちへの羅針盤となる。変化を恐れず学び続け、社会全体の幸福を見据える彼の生き方は、不確実な未来を切り拓く指針だ。

私たち一人ひとりが、渋沢栄一の生き方から何を学び、自身の人生にどう活かしていくのか。その問いこそが、未来を切り拓く鍵となるのかもしれない。

公益に徹した覚悟と実践

渋沢栄一が関わった 主要企業

- 第一国立銀行
(現在の「みずほ銀行」の源流の一つ)
- 大阪紡績
(現在の「東洋紡」の源流の一つ)
- 東京瓦斯
(現在の「東京ガス」)
- 東京証券取引所
(現在の「日本取引所グループ」の源流の一つ)
- 帝国ホテル
- 日本製鋼所
(現在の「日本製鋼所」)

「合一」の精神が国家を築く

渋沢栄一の名前は、日本近代史において特別な意味を持つ。約500もの企業の創設・育成に携わり、日本資本主義の揺るぎない基盤を確立した彼の功績は疑いようがない。しかし、彼の真の偉大さは、その経済活動が常

に「公益」の追求と表裏一体であった点にある。利益の追求と道徳的責任の融合、「道徳経済合一説」、すなわち「論語と算盤」に示された彼の哲学こそ、日本社会の発展を導いた普遍的指針だった。

国家の未来を担う教育への献身

渋沢は、日本の将来を担う人材育成にも深く関与した。特に、女子教育の重要性をいち早く見抜き、その振興に尽力した点は、彼の先見性を示す顕著な例と言えるだろう。

彼は、明治18年（1885年）に設立された「東京女学館」の設立に深く関わり、設立委員長を務めた。東京女学館は、当時の日本においては稀有な、女子のための高等教育機関だった。渋沢は、女性が社会において重要な役割を果たすためには、質の高い教育が不可欠であるとの信念に基づき、資金援助を含む多大

な支援を行ったのだ。

さらに、明治34年（1901年）に開学した「日本女子大学」（現在の日本女子大学）の設立にも尽力した。創立者である成瀬仁蔵を、精神的・物質的両面から支え、その開学に決定的な貢献を果たした。当時の女性の教育機会が極めて限定的であった中において、渋沢は女性が自立した個人として社会に貢献するためには、高度な教育が不可欠であるという揺るぎない信念を有していたのだ。彼のこうした思想は、今日の男女共同参画社会の実現に向けた、確固たる第一歩だったと言える。

現代社会において、企業の社会的責任（CSR）やSDGs（持続可能な開発目標）が強く求められる中、渋沢の思想は私たちに多くの示唆を与え続けている。経済活動を通じた社会課題の解決、より良い社会の実現という彼の理念は、まさに時代を超えた普遍的価値を持つものだ。私たちは、彼の残した偉大な功績と精神に学び、持続

可能な社会の実現に向け、それぞれの責務を果たすべきだろう。



渋沢栄一記念館

渋沢栄一が 新1万円札



日本の近代化に多大な貢献をした功績が認められ2024年度上半期に新しい1万円札の顔に選ばれた



渋谷新聞

SHIBUJO SHINBUN

発行者
渋谷女子高等学校
新聞委員会
(3年3組)
発行日
令和7(2025)年7月18日

熱中症対策をしよう



いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。例えば、初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に**危険**です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

(対策1)
水分を「こまめに」とる
のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。**スポーツドリンク**などの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。



(対策2)
塩分を「程よく」とる
過度に塩分をとる必要はありませんが、**毎日の食事を通して程よく**塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。

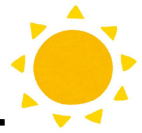


(対策3)
「睡眠環境」を快適に保つ
通気性や吸水性の良い寝具を使ったり、**エアコンや扇風機**を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。

(対策4)
丈夫な体を作る
バランスのよい食事やしっかりとした**睡眠**をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。



暑い夏、勉強に集中するために



暑さは人の身体に大きな影響を与えます。寒い冬から気温が上がってくると人は活動的になりますが、暑すぎるとイライラしやすくなったり疲れやすくなるなど、体調を崩しやすくなります。これが暑い日に勉強しても気が散ってしまい、集中しにくくなる理由です。
また、暑い日が続くと夏バテや熱中症を引き起こす可能性も。

(対策1)
通気性のいい服を着る
同じ環境にいても、着ている服の素材や特徴によって体温の汗の量は異なります。暑さに対処するのなら、**通気性が高く肌にまとわりつかない、サラッとした手触りの服**を選びましょう。良い睡眠を取ると昼間の集中力を高めることができるので、パジャマなども見直してみましょう。

(対策3)
勉強場所を変える
自分の部屋ではこれ以上に暑さへの対処のしようがなく、どうしても集中できないというときもありますよね。そのような場合には、思い切って勉強場所を変えるのも効果的です。学校や塾の自習室、図書館など、**冷房がきいていて静かな場所**に行くのもいいでしょう。



夏バテは、体内の水分やミネラルが不足して脱水状態になり、暑さと冷房による冷えを繰り返して自律神経が乱れることが原因で起こります。
テストや受験を控える学生のみならず、みなさんにとっては、「暑くて勉強できない」のは大きな問題。暑くて勉強できないときの対策方法を紹介するので、少しでも涼しさを感じられるよう、できるものから試してみてください。

(対策2)
室内の環境を涼しく整える
暑い日には**冷房をつけて部屋の気温を下げる**のも効果的です。冷房を入れる前に部屋を換気して空気の通り道を作ると、効率的に部屋を涼しく整えることができます。
冷房が苦手な方は、**部屋の風通しを良くする**だけでも暑さを和らげることができます。風が吹いていないときには、扇風機を風が出ていく方の窓やドアに向けて回すのも効果があります。

(対策4)
冷たい食べ物や飲み物を摂る
体内から温度を下げるには、冷たい食べ物や飲み物を適度に摂るといいでしょう。
食べ物では、アイスや氷などの冷たすぎるものやカロリーの高いものよりも、スイカやきゅうりなどの**果物や野菜がおすすめ**です。おすすめの飲み物は、水、炭酸水、フルーツジュースなどです。適切な量の水分補給をすると、**記憶力が高まり頭の回転が早くなる**効果もあると言われています。



渋谷新聞

SHIBUJO NEWS

発行者

渋谷女子高等学校3年4組新聞委員会

令和7年 7月18日

自主性の重要さ

現代の社会ではあらゆる場面で「**自主性**」の重要性が叫ばれています。渋谷でも自主性を重視して様々な行事を生徒が主体となり行われています。では、果たして自主性とは何なのか、またなぜこんなにも重要とされているのか。自主性の育み方や実践方法についても考えてみましょう。



自主性とは

まず、自主性とは何なのか。
それは「**自分で考え、判断し、行動すること**」です。誰かの指示を待つのではなく自分の意志や考えにより行動する力のことです。
自主性を持つことによって学習面や生活面など、様々な場面において多くのメリットがあります。

主体性との違い

自主性は「自分自身で必要性や課題を発見し、自発的に動き出す」なのに対し、主体性は「与えられた状況や役割、目標に対し、自分なりの考えを持って動く」になります。自主性は「**自ら動く**」ことに重きを置き、行動のきっかけが自分の中から湧いてくることを指します。主体性は「**自ら考えて責任を持って動く**」ことに重きを置き、与えられた状況や役割の中でも、自分の意思と判断を加えて行動することを指します。

なぜ「自主性」が必要なのか

現在の社会ではAI技術が急速に発達し、単純な作業はAIに任せられる時代になった今、人間にはAIにはできない自分で考え、新しい価値を生み出す力が求められています。
また様々な情報であふれる現代では、受け身でいると間違った情報に流されてしまう可能性があります。そこで自分で情報を取捨選択し、判断する自主性も必要です。



自主性を育てるためには

現代社会で重要視されている「自主性」を育てるためにはどうしたらいいのでしょうか。
例えば、「今日のToDo リストを自分で作成し、学校から出された課題以外になにかひとつ自分で学びたいことややりたいことを加えてみる」や「授業中に疑問に思ったことを質問してみる」などこのような小さなことでも自主性を育てるためにはとても大切です！ふたつ目に関しては先生や友達に質問するだけでなく、インターネットや本などを使って解決するのもひとつの手です。



まとめ

自主性は学習の場や仕事の場、日常生活においてとても重要な力になります。上記の例でも挙げたように、日々の生活の中で少し意識するだけでも十分に自身の自主性を高めることができます。みなさんも少しずつ意識しながら生活を送ってみてください。



渋谷新聞

SHIBUJO SHINBUN

発行者
渋谷女子高等学校
新聞委員会
(3年5組)
発行日
令和7(2025)年7月18日

勉強中におすすめのお菓子

Pickup!

ラムネ

脳のエネルギーであるブドウ糖を、効率的に摂取できるのがラムネ！素早く脳にエネルギーを補給できるので、集中力がきたなと感じたらすぐに食べられるよう、常備しておくといいかも◎

「ラムネ」

森永のラムネは、ブドウ糖が90%も配合されています。小粒のボトルタイプは机に常備しておくのに最適！



「大粒ラムネ」

1粒が1.5倍の大きさで、食べごたえがアップしています。かさばらない袋タイプなので、カバンに忍ばせ、疲れたときにさっとつまむのに便利！



Pickup!

チョコレート

チョコレートも、脳への糖分補給に便利！チョコレートに含まれるカカオポリフェノールを摂取すると、脳への血流量および認知機能をアップさせる栄養素が増える可能性があることがわかっています！

「チョコレート効果」(明治)

一般的なチョコレートよりも多くのカカオポリフェノールを含む、高カカオチョコレートです。勉強中には、手を汚さず少量ずつ食べられる箱タイプがおすすめ☆



Pickup!

グミ

手軽に食べることができて、噛むことで満腹感を得やすい！他のお菓子に比べて、低カロリー・低脂質のものが多く！

「ソルベットグミ」

外側がしゃりつと、内側がやわらかい新食感グミ！まるでソルベを食べてみたい



「キラふわグミ」

ふわふわグミにシャリッとキラキラコーティングをした"ふわシャリ食感"を楽しめる、星型のかわいいグミ



Pickup!

ガム

噛むと、脳の働きが活性化される！長い時間ずっとかみ続けられるガムは、勉強中にうってつけのお菓子☆なかには強い刺激で眠気を覚めさせるものもあります

「キシリトールガム フラックミント」

眠気覚まし効果を求める人には、こちらの強清涼系ガムをおすすめします！



勉強中にお菓子を食べるとどんな効果がある？

①脳へのエネルギー補充

脳は、ブドウ糖しかエネルギーにすることができない！砂糖が入ったお菓子を食えることで、早く吸収することができます！

②集中力アップ

噛むという動作が、脳の働きを活性化させます！

③気分転換

あまり根を詰めすぎると、疲れて勉強の効率も落ちてしまいます
ときどき美味しいお菓子食べて一息つくのも、持久力が求められる勉強では大切なこと！
甘いものにはリラックス効果も期待できます◎