冬場の心構え「頭寒足熱」

生徒のみなさんは自分の教室しか知らないでしょうから、熱いのか寒いのか、さほど意識することなく生活しているのではないでしょうか。私は廊下の寒さを感じてからそれぞれの教室に入りますので、入った教室の温度がよくわかります。

昨日はびっくりしました。ある教室に入ったら、扉を開けた瞬間にムッとした熱気を感じたのです。その中で、生徒たちはテストに取り組んでいました。入ってきた者にとっては、明らかに不快な温度です。話し声がありませんでしたので、エアコンの作動音だけが妙に大きく響いていました。

私は教室の前に行き、エアコンの設定温度を見てみました。すると、二十八度！寝苦しい「熱帯夜」が二十五度以上です。周りが寒いので苦しさまでは至りませんが、少し滞在しただけで「教室の外に出たい」と感じました。私は教室の前に進み、エアコンの設定温度を下げました。生徒たちはテストに一生懸命になっていて、私の行動には気付かなかったようでした。

皆さんは、何度の教室で家庭学習に取り組んでいますか。がたがた震えながらの学習では集中できず効率が悪いでしょうが、逆に暑すぎるのも決して良いとは言えません。体が温まるということは頭も温まるということなので、度が過ぎると頭が働かなくなります。やがて、あくびが連続して出て、眠気が襲ってくることでしょう。

高校時代にこんなことを言う同級生がいました。

「うちの暖房器具は炬燵（こたつ）だけ。親父が（温かいのが）嫌いでね。僕も勉強するときは、足暖器と毛布で下半身だけ温めてやっているよ。」

本当にそうでした。仲の良い友達なので、遊びに行ったこともありましたが、本当にストーブやヒーターはありませんでした。居間にあるのは炬燵だけ。薬局を営んでいる家でしたので、薬剤師の父親もその炬燵を使っていました。一応客である私も、その炬燵に入れてもらいました。暖房器具はそれしかありませんでしたので、全員が炬燵に集まらざるを得ない家庭でした。もちろん、彼の部屋にも暖房はありませんでした。「こうやって勉強しているのかあ」と、私は刺激を受けたことを覚えています。

「頭寒足熱（ずかんそくねつ）」という言葉があります。「読んで字の如（ごと）し」です。「頭は寒く、足は熱（温か）く」という意味です。寒さの中で取り組むときの心構えが表現されています。実は彼に教えてもらいました。それ以来、私も「頭寒足熱」を心がけています。

今は十四日の午前十時。校長室で暖房をつけずにこの文章を書きました。よし、頭使って書いたから、これからヒータを付けて温まろうかな。

（一月十四日　記）