

平成 29 年 7 月 24 日

7 月全校集会校長講話

誇り高き巻高等学校の生徒諸君、こんにちは。英語圏の学校では、先生は生徒に向かって、「I am proud of you」という言葉がけをするそうです。「あなたのことを誇りに思う」という意味ですが、先生が生徒を褒めてあげる時に使われる表現です。

私は「巻高生のことを誇りに思う」と自信をもって言えます。素直で、勉強も部活動も頑張り、仲間を大切にします。4 月以来そんな皆さんの姿をたくさん見てきました。自分自身に誇りをもち、学校に誇りを持つことは、前向きな学校生活を送り、進路希望の実現につながります。

「文武両道」を掲げる学校はたくさんあります。でも勉強を頑張る人、部活動を頑張る人、それぞれがいて、学校全体として文武両道ということが多くと思います。

巻高校の文武両道は、本質を極めています。一人一人が勉強に部活動に打ち込んでいます。巻高生として、高い次元での「文武両道」を目指して欲しいと思います。

さて、7 月に入り全体的に生徒一人一人の悩みや不安を聞く教育相談を行いました。巻高校でも全員を対象に先生方が面談をしました。

思春期は子供から大人への成長段階にあります。心身が急速に発達するとともに、自分の将来や勉強、友人関係への不安を抱える時期でもあります。

そんなとき、皆さんはどうやって対処しますか。最近「心のメンテナンスをしよう」ということが言われています。落ち込んだり、イライラしたりするとき、風船にたとえると心はパンクしそうに膨らんで、どこかに空気の出口を欲しいのかもしれない。逆に、しぼんでもっとエネルギーが欲しい状態のこともあるでしょう。こんなとき、誰かに話を聞いてもらい、張り詰めた心を緩めてもらったり、しぼんだ心をゆったり包んでもらうことが一番です。相談しても解決しないと思ったり、恥ずかしいと感じたりするかもしれません。でも、勇気をもって相談することで、第一歩を踏み出すことができます。

友人や家族、親戚、巻高の先生方、電話やメールの相談窓口など、誰に話せば分からないと思っても、皆さんの周りには必ず助けになってくれる人がいます。

アテネオリンピックの体操男子団体にキャプテンを務め、金メダルを獲得した米田功（よねだ いさお）さんは、プレッシャーのかかる場面で自分の力を発揮するために、失敗を怖がらない心のメンテをしたそうです。

まず、練習の仕方として、本当の試合だと思って普段の練習をする。すると本番の試合でも何とかできるようになる。そして「緊張して失敗した。もうだめだ」とやる気を失っては本当にダメになる。本来「失敗」は「ダメ」につながらない。「失敗しても、次はできるようになろう」と思うことで失敗を恐れなくなったそうです。

また、「できない」ことは「よくないこと」と考えず、「できないことを、できるようにやっていくところ」が楽しいことで、そこを達成していく過程が魅力的だと言っています。

この心のメンテは、皆さんが受験に向けての勉強や部活動の試合に臨む、心の持ち方に参考となると思います。

米田さんは、アテネオリンピック後、度重なる故障・手術を乗り越えた経験があります。そんなときカウンセリングに救われたそうです。カウンセラーには、競技のことは話さず、日常の出来事を話し、もやもやしていることを吐き出したそうです。カウンセラーは、話をじっと聞いてくれただけでしたが、心が浄化され、すっきりした気分で帰ることができたとのこと。カウンセリングを受けることは恥ずかしいことではない、前に進もうとする人にとってパートナーのような存在だったと言っています。

現在、米田さんは自分の経験を生かし、メンタルトレーナーとして活躍しています。

これから約1か月の夏季休業に入ります。授業日に比べ自分で使うことのできる時間が多くなります。どう使うべきか巻高生なら十分理解していると思います。3年次の諸君は進路目標実現のため、無駄にする時間はないはずです。「初志貫徹」、目標を定めたら安易な妥協をせず全力を尽くすことが大切です。勉強でも「チーム巻」、くじけそうになっても仲間と励まし合い、ゴールを目指してください。

1・2年次生は、学習だけでなく生活習慣を含め、自分の高校生活全般をチェックすることです。足りないところは軌道修正をし、もう一度、進路目標を明確にして早めのスタートを切ることです。

例年、これからの期間、高校生が水の事故や交通事故に遭うニュースが報じられます。熱中症予防も含め、学校を離れても安全には十分注意をしてください。次の全校集会、全員が元気で充実した表情で会えることを願っています。

以上、私からの講話とします。