

Catch the WAVES!

新潟県立佐渡中等教育学校
学校だより 令和5年度 8月号
HP: <http://www.sado-ss.nein.ed.jp>

校長先生 全校集会 講話 令和5年8月28日

皆さん、おはようございます。猛暑、酷暑、炎暑の夏休みでしたね。日照り続きで農作物の収穫が心配です。一方で、台風6号、7号による九州、西日本を中心とした豪雨災害、そしてハリケーンによる送電線断絶での出火疑いと言われるハワイ・オアフ島の山火事延焼による変わり果てた様子、さらに佐渡においては、スルメイカ漁が去年の1割以下の記録的不漁等々、本当に心が痛みます。地球温暖化から、まさに地球沸騰化の異常気象、自然の脅威を感じています。そして、熱中症や水の事故多発の報道を見聞きするたびに、海に囲まれた佐渡で生活する皆さんのことも気に掛けていましたが、本日、元気で登校する姿を見ることができ大変うれしく思います。



さて、夏休み前の全校集会講話の中で、私の経験や挫折を踏まえて半生を振り返った生き方・在り方を示しながら、「さあ、君たちはどう生きるか」と問いかけました。この夏休みに自分と向き合い、先を見通して考えてみましたか。

私もこれからの生き方について考えてみました。まずは2学期を迎えるまでの8月と9月の過ごし方であれば、本日のこの校長講話で何を話すべきか、夏休み中と夏休み明け後の生徒の様子を踏まえた本日以降の対応、9.30体験入学までに行ける参加者数増加のための方策等。2学期10月からの今年度残り6ヶ月間であれば、なんと言っても6年生の進路実現、秋の模試をはじめ全校生徒の学習成績・部活動等の伸長や心身の成長等。そして漠然とはありますが自分の今後退職までの数年後の働き方や、人生100年時代到来と言われながらもまずは約30年後の80代半ばまでについて、親や家族のことを思い、あらゆる環境や状況を想定、想像しながら生き方・在り方を考えてみました。

すると**まずは健康第一。心身ともに健康であればこそ何に対しても元気に楽しく前向きに生活できます。「元気があれば何でもできる」と再認識**しました。この夏、親や家族、自分自身の病気・体調不良等により身をもって感じたからです。食生活の改善、適度な運動、睡眠時間確保、免疫力向上を決意しました。

そして、**自分がやりたいことを悔いのないようやり遂げたいという心境にたどり着きました。**そうすると、**ある意味ではこだわりも大切ではありますが、どうでもよいということは気にしないようにすること、もっとシンプルな生き方や生活も大切**だと感じました。そこで、ベストセラー『「捨てる！」技術』（辰巳渚著：宝島社新書）、『新・片付け術 断捨離』（やましたひで

こ著：マガジンハウス）、『人生がときめく片づけの魔法』（近藤麻理恵著：河出書房新社）等を改めて読み返し、たくさんヒントと勇気をもらいながら身辺整理を始め、「えいっ」と不要なものを処分してみました。なかなか捨てられない性分なので無理せず少しずつ始めているところです。**片付けをすると、人間関係や健康良好、金運や運氣上昇、ストレス軽減等の効果がある**とのことですが、気持ちの整理ができ、物事が好転し始めてきたように感じます。

関連して、今年も孤軍奮闘、「すごい」以外の形容詞がなかなか見つからない大活躍のスーパーヒーロー、エンジェルス大谷翔平選手のゴミ拾い。以前、校長講話で紹介した「マンダラチャート」81マスの目標の1つにもありましたが、覚えていますか？実はこの「ゴミを拾う」という教えは、花巻東高校の恩師・佐々木洋監督によるものです。

「ゴミは人が落とした運。ゴミを拾うことで運を拾うんだ。そして自分自身にツキを呼ぶ。そういう発想をしなさい」（佐々木監督）

「ゴミを拾って自分にツキを呼ぶ」。大谷選手は佐々木監督のこの教えを守り、ゴミを拾い続けているのでしょう。野球に専念し、睡眠時間に10時間も確保する等、無駄なこと、余計なこと、不必要なことにエネルギーを注がない大谷選手の生き方も、ある意味シンプルな生き方で学ぶことが多いですね。



さて、部屋の片付けをしていると、以前読んでいた本に目がとまりました。『しない生活 煩悩を静める 108のお稽古』（小池龍之介著：幻冬舎新書）、少し紹介します。目次の第一章から第五章には『つながりすぎない、イライラしない、言い訳しない、せかさない、比べない』とあります。

108のお稽古からの抜粋として、『「いいひと」を演じるのをやめ、嫌なことを素直に断る / ものごとは「どちらが得か」で迷わず、さっさと決める / 「私をわかって」と欲するほどわかってもらえなくなる / 認めてほしい気持ちが強すぎるからスムーズに話せない / 謝るときはよけいな言い訳を付け加えない / 誉められても喜ばない、貶(けな)されても嘆かない / ネットですぐ誰かとつながるのをやめ、孤独を味わう / 相手のほうが間違っている証拠があっても追いつめない / つい人の目を気にしてしまう虚栄心に流されない / 人に誉められたいと願う気持ちは自慢と同じでいやらしい / 他人と比べない、過去の自分とも比べない・・・』等々です。

皆さんの日ごろの生活にも当てはめて考えてほしいことがいくつもありました。もちろん、自戒を含めて私自身にも当てはまる場所が多々ありました。日々の生活を振り返り感じてもらえたら嬉しいです、一読をお勧めします。



夏の高校野球甲子園大会では、慶應義塾高校が107年ぶりの優勝で幕を閉じました。今年も高校球児の爽やかな笑顔、最後まで諦めないプレー、母校への熱い応援、そして準優勝山台育英高校須江監督の「人生は敗者復活戦」という言葉等から多くの学び、感動をいただきました。終わると秋の足音が感じられる季節となるのですが、まだまだ残暑が続きます。

夏休み明け、残暑厳しい中、久々に登校し、「気持ちが重いなあ、本調子ではないなあ」と思う人も少なくないでしょう。私たち大人でさえも同じ気持ちになる時があります。少しずつ、少しずつペースアップしていきましょう。

それでもなかなか調子が上がらない時は、身近な友だちや大人にSOSを発信し、悩みや困り感を話してみましよう。きっと解決や解消の手がかりが見つかるはずです。各種アンケート結果では、悩み事の相談相手は、親でも私たち教員でもなく、友達が一番となっています。つまり、皆さん一人一人が困っている人の「一番」ということです。

いじり、からかいといったいじめ、いじめ類似行為等、他人が嫌がることはしない、させないこと。困ったらSOSを発信し、また、SOSを受け止める、その人の「一番」、その人の「心の拠り所」、その人の「居場所」であり続けてください。

まずは先程述べたシンプルな生き方や『しない生活』を参考に、過敏にならず小さなこだわりを捨て、寛容に心を落ち着かせる生活を努めていきましょう。

今日は、①私からの夏休みの宿題「君たちはどう生きるか」に対する確認と、私自身の短期的・中長期的な生き方・在り方から断捨離等片付けをすることによりシンプルな生き方を見出せたこと、そして②小池龍之介著『しない生活』から抜粋して、煩悩を静める生き方・在り方を紹介しました。

それでは、今日からまた心新たに、各学年に応じた自分の目標に向かって、努力を続けていきましょう。まずは、約2週間後の期末考査へ向けてゆっくりと少しずつギアを上げ、1学期を締めくくってほしいと思います。

「実りの秋」となるよう、これからの皆さんの頑張りを期待しています。

最後に、新しいALTの先生を御紹介します。4年間勤務していただいたKatherine Reida (キャサリン レイダ)さんが、7月末アメリカへ帰国されました。後任として、アメリカから、Mauricio Del Valle Pinero (マウリシオ デル バレ ピネロ)さんがいらっしゃいました。ユニークな経歴の持ち主です。英語の授業で自己紹介等があるかと思いますが、積極的に関わってほしいと思います。

