

ななかまど

札幌市立中島中学校
学校通信 第6号
令和7年3月25日

「修了式を迎えて」

校長 小川 厚志

暖かな日差しに春の訪れを感じる今日この頃、学校は別れと巣立ちの季節を迎えました。去る3月14日(金)に行われた第77回卒業証書授与式において、希望を胸に73名の卒業生が胸を張って本校を卒業していきました。卒業式の式辞においては、卒業生への贈る言葉であると同時に1,2年生の皆さんにも共通する内容として、願いを込めながら以下のようなお話をさせていただきました。

(第77回卒業証書授与式 式辞より)

— 冒頭の挨拶略 — 私が皆さんに言い続けてきたことが二つあります。一つは心身の「元気さ」を維持すること。二つ目は何事も「楽しめる」メンタルをもつことでした。楽しいと思える捉え方、その見方・考え方について、折に触れ話してきました。この二つがみなさんの成長のための意欲や行動の原動力になると思うからです。難しい目標ではありませんが、現実として、そう簡単ではありません。日々、悲しいこと、苦しみに耐える日もあるからです。しかし、心構えや捉え方しだいでは、自己肯定感や幸福感は変わってくるのではないかと考えています。

メジャーリーグの大谷選手が球場のごみ拾いをしていたことは有名な話ですが、これは誰かの行いを始末するという捉え方ではなく、「誰かが落とした運を自分に持ち込む」、そんな気持ちだといいます。捉える視点によって、まったく意味が違ってくると思いました。大谷選手ならたとえ褒められたとしても、評価されて喜ぶというよりは、「自分の行動によって自分の何かが高まった」と、自分の成長を信じるだけで飄々としていることでしょう。素敵なエピソードですが、そうは言っても何事も「やる気が出ない」ということはありませんか。私も「お前、やる気あるのか?」と言われてきました。やる気って、どこにあるのでしょうかね。

脳科学者の池谷裕二先生は、そもそも「やる気」なんてものはどこにも存在しないと言います。生物には恒常性の原理があって、体温や血圧などを一定に保とうとする。心理も同様で、今ある状態や慣れ親しんだ環境が変わることに抵抗を感じる。だから、何かを始める場合はやる気が出ないのが当たり前で、これは、身に付けるべき能力とは別物と言うのです。それではどうしたらいいのか。「スピードとタイミングの習慣化」がカギだということです。とにかく思いついた瞬間にまず始めること。内容や効率はどうでもいい。徐々に集中し、気づいたら一時間経過していた、という経験こそ大事だと言います。結果の良し悪しや内容は問題ではなく、まずスタートする。要するに「瞬時に集中するクセ」を身に付けること。計画性や効率は違う場面で設定するとして、まずは、気づいた瞬間に行動する心がけによって、生活習慣や自己特性を改善する可能性があると言っています。「やる気」なんてそもそもないと割り切って、楽な心理的スタンスを持つ方がいいとの考えです。

しかし、いきなり行動特性を変えるのは難しいでしょう。トレーニング法があります。まず目を閉じて、りんごかミカンくらいの大きさの球体を頭の上ののせてください。手近になれば、それをイメージするだけでもいいです。そして、ゆっくりと頭から手を放して目を開け、まっすぐ前を見る。通常、人間の意識は分散しているので、こうして強制的に視野を狭めること、頭頂部に意識を集中させることで、目を開けた時にすぐ取り組める。その状態をつくるのだそう

です。皆さんも試しにやってみてください。そして、気づいたら一時間経過していたという夢中になる経験が、卒業後にも沢山できるといいですね。

最後になりますが、「自己決定できる自分をつくる」という言葉を贈ります。「教育というのは子どもの自己決定を繰り返すように支援すること」と言う人がいます。その通りだと思います。小学校、中学校は先生や親に促されて決定することも多かったでしょうが、これだと結果的に「人のせいにする」かも知れません。自分で判断して行動するのなら自己決定で自己責任です。これはやる気とは違う能力ですから、どうかこの経験も積んでください。みなさんの「学び」と「成長」を心から願っています。 —結びの挨拶略—

本日3月25日、予定通りに修了式を終えることができました。保護者の皆様、地域の皆様、今年一年間、本校の教育活動に対して深いご理解と、心温まるご支援をいただきましたことに、心より感謝申し上げ御挨拶とさせていただきます。



4月の主な行事予定

8日(火) 着任式、1学期始業式	17日(木) 全国学力・学習状況調査 耳鼻科検診(1年生) 生徒会認証式リハーサル
9日(水) 第78回入学式	18日(金) 生徒会認証式 全校協議会・委員会・学年協議会
10日(木) 生徒会入会式、バッヂ販売	21日(月) 部活動結成集会
11日(金) 全学年学カテスト、部活動見学日	22日(火) 尿検査1次
14日(月) ワーク受け渡し、部活動見学日	24日(木) 発育測定
15日(火) 学級写真撮影、リコーダー販売 授業参観、旅行的行事説明会(2、3年生)	25日(金) 得点通知表配付、職員会議
16日(水) 4組入学お祝い会 委員会・全校協議会	28日(月) 委員会、学年協議会
	30日(水) 心臓検診(1年生)、全校協議会

5月の主な行事予定

1日(木) 生徒総会議案書審議、図書館開館	14日(水) 歯科検診(全学年)
2日(金) 授業参観 PTA総会、部活動振興会総会	16日(金) 眼科検診(1年生) 教育相談(~22日)
7日(水) 委員会・学年協議会	19日(月) 内科検診(1年生、4組)
9日(金) 全校協議会・	29日(木) 1年生野外学習結団式
12日(月) 内科検診(2、3年生)	30日(金) 1年生野外学習 2年生宿泊学習結団式
13日(火) 生徒総会、尿検査(2次)	

