

# WELLBEING

指導部通信

Date:2025.Jul.18 Vol.11

丸岡南中学校生徒指導部

文責：荒井啓臣

## いよいよ夏休みだ！！

いよいよ、明日から夏休みです。1学期はどうでしたか？

充実したものでしたか？私、個人的には、あっという間に過ぎてってしまった気がします。でも、いろいろな活動や行事を通して、みなさんの成長を感じることができたことをとてもうれしく思います。

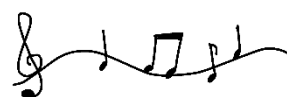
成長するためにはある種のストレスが必要です。ストレスのないところに成長はありません。課題となっていくストレスは、「今の自分を変えたい」という自分の希望であります。

しかし、その希望の多くは、指をくわえてみているだけでは何も叶えられないものです。そこに、努力が存在してこそ、その課題となる希望が叶えられます。そして、その努力とは、継続的であること、内容・方法が的確であることが大切です。そのためのキーワードは「自律」と「 $+\alpha$ 」です。

まずは、「自律」です。プロ野球選手のイチローや松井はメジャーで成功する秘訣は、「自分で自分をコントロールする力である」と言っています。夏休みは、みなさんに任せられる時間がたくさんあります。その中には悪い誘惑もたくさんあります。「やるべきこと」「やってはいけないこと」「やった方がいいこと」「やらない方がいいこと」をキチンと判断し、自分自身を律することが自分の未来に関わります。また、課題や補習をどうやるかです。嫌々やるのはすでに問題外ですが、やるのが目的になってはいけません。力をつけるのが目的なのです。そういう学習が自分の可能性・未来を広げ、豊かにします。そこにも、やっぱり自分で自分をコントロールする力が求められますね。

次に、「 $+\alpha$ 」です。ちょっと余分にやろう。今までより、ちょっと工夫しよう。そのちょっとが、大きな差になります。やっぱり、自分からやる学習は、強制的な学習よりも定着度がすごく高く、家での手伝いやボランティア活動などを含めてちょっといいことをしましょう。

こういう2つのことができると、自分に自信がもてます。すぐに結果が出るものとそうでないものがありますが、やっている自分のことが、自分で好きになります。是非、有意義な夏休み、自分のことが好きになる、大好きになる夏休みを過ごしてください。そして**当たり前のことが当たり前**にできる夏休みであり、そこに $+\alpha$ がなされる夏休みであってほしいと願っています。みなさんの夏休みのキーワードは、何ですか？8月28日、みなさんの元気な笑顔を待っています。



16日と17日は、保護者会でしたね。先生方のお話を総合すると、当たり前のことかもしれませんが、ここまで1学期間の成果と全員が何らかの課題を示されたのではないのでしょうか。先生方の

お話を聞いていながら2つのお話を思い出しました。それは、高橋尚子選手という女子マラソン選手の恩師のお話です。

県立岐阜商業高校で、中澤正仁先生が3年生の時に赴任してみえられました。その中澤先生に、高橋選手は大きく影響を受けました。その中澤先生がおっしゃられた2つの言葉が印象的で、今も心にとどめているそうです。

一つ目は、「何も咲かない寒い日は、下へ下へと根を伸ばせ。やがて大きな花が咲く。」です。今何も成果が上がってなくても、一生懸命がんばっていればいつかは必ず芽を出し、花咲くことがある……。高橋選手は長い間、いい結果を出すことができなかったが、その言葉を肝に銘じていたそうです。中学・高校と高橋選手は常に先生に言われていました。「おまえは素質がないから、人の倍以上やって人並みで、人の3倍やって人並み以上だ」と。これは今も変わらず、本当の自分の姿であると高橋選手は言っています。

二つ目は、「丸い月は、一夜だけ」です。輝かしいときはほんの一瞬であって、その輝きはすぐに失われていくものだということです。だから、自分が金メダリストとして輝いていられるのは一瞬であるのとらえ、立ち止まるのではなく、明日をしっかりと見つめて努力していました。そして、彼女だからこそ、「金メダルのための人生ではなく、人生のための金メダルである」と言えるのでしょね。1学期の結果がよかった人、今一歩だった人にこの2つの言葉を贈ります。

そして、最後に彼女の「風になった日」(幻冬舎出版)の後書きの一部を紹介します。

(前略) 走り続けてきた中で、けがに泣いたこともあったし、病気に苦しんだり、練習が辛いと思ったりすることもあった。でも、**どんなに悪いことや、くじけそうになるほど悲しいことがあっても、大雨や大嵐の後には、きっと虹が出てくれる**と信じてきた。どんなに苦しくても、「いつかは、虹をかけたいな」そう思って走り続けてきたのだ。

アメリカでの練習中は、なぜか虹を見ることが多かった。どこまでも続く平原にかかる虹を見ながら、さわやかな風に吹かれて走るのが大好きだった。雨風があがって、それまでの苦労がすべて報われるように大空に虹が架かる……。みんなの努力がようやく実って、その虹に象徴されているような気がする。雨や嵐は嫌いだけれど、悪いことばかりじゃない。その後には、**自分たちの力で美しい虹をかけることができる**のだと思っている。虹ができるかできないかはその人の気の持ち方だ。「雨だ、嫌だな」と諦めてしまったら、それで終わりにになってしまう。私がセビリアの世界陸上を断念したときも、「世界陸上は雨だ。大雨だ。」と投げ出してしまったら、単なる雨降りで終わってしまっただろう。そんなときこそ、「もっと、もっとがんばろう」という気持ちがあれば、神様が虹をかけてくださることもある。

その虹を見て、たくさんの人がうれしい気持ちになってくれると思う。**自分でかけてうれしいと思う気持ちと、その虹を周りから見て、心が安まる人も**いるだろう。私はたとえどんなに悪いことがあっても、雨の後に美しい虹がかかるように、必ずいいことが待っていると信じたい。いや、**激しい雨が降らなければ、虹がかかることもない**。



シドニー五輪 女子マラソン 高橋尚子が金メダル獲得 (C)SANKEI

