

WELLBEING

指導部通信

Date:2025.Apr.22 Vol.2

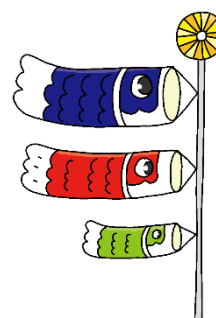
丸岡南中学校生徒指導部

文責：荒井啓臣

5月1日(木)~31日(土)まで 夏服更衣の移行期間です

若葉の緑あざやかな季節となりました。もうすぐ5月に入ります。季節の変わり目は、肌寒く感じる日があったり、気温が25度を超える日もあったりします。そこで、5月1日(木)から夏服更衣の移行期間とします。体調を崩さないよう、天候や気温・体調などに合わせた服装で登校しましょう。

6月2日(月)からは衣替え完全実施となります。次の夏服規定を読んで、身なりを整えましょう。



<夏服規定>

◆白のカッターシャツまたは白色開襟^{かいきん}シャツを着用する場合

- ① ブレザーを着用する場合は、ノーネクタイでもかまいません。
- ② ノーネクタイの場合は、カッターシャツの第1ボタンははずしてもかまいません。
ただし、開襟シャツの場合はボタンははずさないようにしましょう。
- ③ カッターシャツの長袖を折り返す場合は、袖をきれいに3回折って着用しましょう。
- ④ ズボンを着用するときは黒のベルトを着用し、腰パンにならないようにしましょう。
- ⑤ カッターシャツの裾は、ベルトが隠れるような、たるませた入れ方はさけましょう。

◆学校指定のサマーセーラー服または白のブラウスに夏服リボンを着用する場合

- ① スカートの場合は膝がすべて隠れる長さとし、腰の部分で巻いて短くすることがないようにしましょう。

◆その他

- ① Tシャツ、タンクトップ等の肌着を着用しましょう。
- ② 肌着の色は白または黒色で、無地(小さいワンポイントは可)とします。大きな柄やロゴがプリントされたものはさけましょう。
下着やカッターシャツはズボンやスカートの中に確実に入れましょう。
- ④ 夏服用のリボンやスカート、ズボンは名前を書きましょう。
- ⑤ 靴下は白または黒色で、小さいワンポイントは認めますが、ライン等が入っているものはさけましょう。長さは、短くてもくるふし全体が完全に隠れる長さとし、ハイソックスやローソックスなどはさけましょう。

心を映し出す鏡を持って

人間は不思議なもので、心のありようが言葉遣いや態度、表情、服装、髪形にまで表れると言います。みなさんは、室町時代に太成された「能」を見たことがあるでしょうか。若い人にはあまりなじみがない日本の古典芸能です。能は、役者が面をつけ、せりふなしで仕草と身振りで演技する極めて精神的な劇です。

能役者は、舞台に出る前には、きまって、舞台につながる鏡の前で自分の姿を映し、衣装を整え、静かに心を正し、精神統一するのだそうです。この時、衣装の一部が少しでも乱れていると精神が動揺し、立派な演技ができないと言われ



ます。平安時代には、次のような歌が詠まれています。

「あきらけき 鏡にあへば過ぎにしも 今行く末のことも見えけり」

鏡の前に立つと、過去のことはすべて明らかとなり、現在から未来のことも見えてくる…という意味です。鏡に映るのは、自分の姿だけではない、心も映るのです。鏡の前に立つとき、もう一人の自分を見つめ、自己を客観化し、進歩と向上を志す態度を身につけましょう。

心が変われば、態度が変わる	態度が変われば、行動が変わる
行動が変われば、習慣が変わる	習慣が変われば、人格が変わる
人格が変われば、運命が変わる	運命が変われば、人生が変わる

という言葉があります。いつも心に鏡をもち、夢と理想に向かって、正しい生き方を追求しましょう。この「心が変われば…」に関わっては、何人もの人がお話をしています。その中の一人は、元メジャーリーガーでヤンキースにいた松井選手です。松井選手においては、高校時代の恩師である石川星陵高校の山下監督が、この言葉を座右の銘にしていました。ある講演会の質問会での一幕です。「夢に向かっていて、問題にぶつかったとき、2つの道のうちどちらかを選ばなければならなくなった時、松井選手ならどうされますか？」という若者からの質問に対して、松井選手は次のように答えました。「僕はあえて厳しい道を選択します。つまりチャレンジングな道を選ぶということです。なぜならチャレンジは楽しいことだし、わくわくすることですから。」

「私は野球という大好きなものを見つけ、特に大きな夢も抱かず、こつこつと練習や毎日のトレーニングを頑張っているうちに、小さな目標が目の前に現れ、それが重なり今の自分がある。夢を語ることも大切だけど、大きな夢になりうる事は日常の中に転がっている。」

と、松井選手はアドバイスしました。そして、昔、高校時代の恩師にプレゼントされてずっと心に留めているという言葉、若者達に贈りました。それが先の「心が変われば…」という言葉です。大リーガーの松井選手もこの言葉通り日々の努力を怠らず、少しずつ自分の運命を変えてきたのかと納得しました。また、「夢をあきらめなければならなくなったような時はどうしますか？」という質問に対しては、次のように答えました。

「自分はラッキーだったのだと思いますが、夢をあきらめなければならなかったことがあります。夢というのは掲げるのではなく、好きなことを見つけ、日々の中の小さな努力をヒントに大きい夢につなげていくことだと思います。」

この松井選手の言葉から、いつも私は「サーカスの象」の話を思いだします。

サーカスの象はロープで杭につながれたまま、決してそこから逃げ去ろうとはしない。なぜなら象は、「自分にはたいした力がない」と思い込んでいるからだ。(『自分を磨く方法』アレクサンダー・ロックハート著)

象はあのように力持ちであり、小さな杭はすぐに引き抜く力は十分にあります。しかし、それをしないのはなぜでしょうか？「自分にはたいした力がない」と思い込んでいるからです。私もこの象のようだったことがあります。失敗をおそれ、チャレンジしないだけでなく、そのための努力さえしなかったこと…。失ったものはとても大きく、今も悔いています。皆さんも、「やって、できない」ではなく、「やらなくて、できない」が多いように思いますがどうでしょうか？やる前からあきらめていたり、無理だと決めつけたりしていることはないでしょうか？さらに恐ろしいのは、「やればできるはずだ」と手を抜いて、40%ぐらいしか力を出していないと、それが自分の力の100%になってしまい、いざやろうとしたとき、できなくなっていることです。

中学生時代は、日々自分の限界がクリアされていく時期です。自分の力と可能性が信じられる生活を送りましょう。それは、嘘やごまかしの生活です。自分が大好きになる生活です。そして、できるのもできないのも、あなた自身の力が一番です。なぜなら、自他に対して嘘をついたりごまかしたりしているのも、自他に対して誠実に一生懸命やっているのも、自分が一番よく知っていますから…。

今、あなたは自分のことが大好きですか？