



生徒指導部から
= = 未来の花を咲かせるために = =
2025年11月26日

期末考査の出来はどうでしたか？ 出題される範囲が決められた定期考査は、能力の度合いを計るものではなく、努力の度合いを計るものだと思います。一人で机に向かう時間は、部活動と同じく、きついこと、いやなことから逃げない強さを身につけるために必要な「人間力向上」の時間です。自分の未来を創るのは、自分です。

一寸千貫 まっすぐは強い

相田みつをさんの詩集から

一寸とは、尺貫法で約3.3cm、そして、千貫とは、約3.750kg
「一寸の細い柱（棒）であっても、きちんと真っ直ぐに立てれば、千貫もの重さにも耐えられる」といった意味です。
容易に想像できますが、少しでも斜めになれば、倒れたり、折れたりしてしまいます。
とにかく、「まっすぐ」であることが最も大切なことです。

このことは私たちの生き方、暮らしぶりにそのまま当てはまります。
胸を張って、前を向いて、姿勢を整え、真っ直ぐに立つ外見の姿はもちろんのこと、
心に偽りを持たず、物事に真っ直ぐ取り組むという内面（心）が大切です。
正しく生きていれば、人の世の荒波においても、苦境や逆境に挫けることなく
耐え凌ぐことが出来る、という教えが込められています。
まっすぐに立つ（生きる）ことは、何にも増して強さを生むものだということです。



人からの見え方はごまかすことができます。 まっすぐ立っている振りもできるでしょう。
でも、自分の心は自分がすべて知っています。 自分をごまかすことはできません。

もし、まっすぐな振りをしている自分に「曲がっているよ」と、気づいてくれる人がいるとしたら、
それはあなたにとってかけがえのない人だと思います。
まっすぐ立とうという意志を持ちながら、そんな人を自分の周りに見つけることができたら、
困難なことにも耐え続けることができて、幸せな未来を掴めるかもしれませんね。

「禅」の話

古都を訪れ寺社を巡る。中でも、冬の寒さの厳しい時期に「禅寺」を訪れ、庭を眺める時間は至福です。京都五山と言われる臨済宗の禅寺を何度も訪れていますが、そのたびに日常の喧噪、様々な心の持ちようから解放され、心が軽くなるようです。2年生は、修学旅行の自主研修では非、五山のうちの一つでも訪れてみてはどうでしょうか。

「禅」は信仰ではなく修行、と言われます。特定の信仰対象をあがめるのではなく、生まれながらにして持つ「本来の自分」に立ち返ることを目指します。
「今ここにいる自分」に意識を向けて、日々の所作を丁寧に行う。そこに心を穏やかに保つ秘訣があります。



「目の前のことに集中する」と、雑念が取り払われて余計な不安や悩みが去っていきます。どんなに望んでも、他人にはなれません。自分と他者を比較すればするほど、執着心や嫉妬心も芽生えがち。執着心はどんどん膨れ上がり、自分を苦しめます。今の状況を受け止め、日々できることに目を向ける。将来の目標を達成するために「今、何をしたらよいか」と「考動」しましょう。少しだけ「禅語」を紹介しておきます。

「随所快活（ずいしょかいかつ）」……素直で自然な心

生まれも育ちも異なる環境で育った人同士が出会えば、摩擦や誤解が生まれて当然です。そんなときは、自分を良く見せようとする虚栄心を捨てると、心が軽くなり、人間関係もスムーズに運ぶようになります。いつだって自然体で素直な自分でいたら。「思いやり」という素敵なお心を持ちながら。

「知足（ちそく）」……今にありがとう

今満ち足りていることを知り、感謝すること。向上心=自分自身を高めることは必要ですが、執着心=欲望にはキリがありません。キリがない欲望は次第に自分を苦しめていきます。今あるものに『ありがとう』、今あるだけで『十分満たされている』と思えた時に安らぎが訪れます。帰る場所がある、それだけでも恵まれています。

「明明百草頭（めいめいたりひゃくそうとう）」……誰しも美しい

本来、人はそれぞれ美しさがあり、与えられた役割があり、きらきらと輝いています。この世に必要のない人なんて一人もいません。生かされていることには必ず意味があります。あなたもそのひとりです。