



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。

正しく生きていけば、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事です。



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で見つけることができれば、

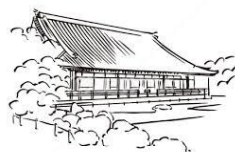
困難なことにも耐え続けることができ、幸せな未来を掴めるかもしれませんね。

## 「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是非、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られたら。「思いやり」という素敵な心を持ちながら。

### 「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(めいめいいたりひやくそうとう)」.....誰しも美しい

本来、人はそれぞれ美しさがああり、与えられた役割があり、きらきらと輝いています。この世に必要な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。