

『日に新たに』 令和8年度 校長室便り (9月10日)(第12号)



「やろうと思ったら始める」72時間の法則

2学期が始まり1週間が経ちました。2学期の目標に向けて、皆さんそれぞれが努力を続けていることでしょう。先日ポッドキャストを聞きながらジョギングをしていると、「72時間の法則」に関する話題が出てきました。

人は、思い立った時に動かないと、時間が経つにつれてやる気が薄れ、やらない確率が高くなる。そのために、完璧な準備をしてから始めるのではなく、とりあえず小さな一歩を踏み出すことが大切であり、それをやろうと思ってから「72時間以内」に行動を起こすと、うまく続けられるという内容でした。

災害が起きて、命の生死を分ける最重要なデッドラインも「72時間」と言われています。この72時間というのが大切な時間であるということが、このことからわかります。

さて、2学期の目標は立てたもののまだ始めていないという人も「思い立ったが吉日」です。今日から72時間以内に小さな一歩を踏み出してみましょう。

「ある読書感想文」より

ある1年生の読書感想文を偶然目にして、感動したので一節を紹介いたします。

「この作品を読み終えた今、私は自分の不登校の経験を、つらい思い出だけではなく、自分を成長させてくれた経験として受け止められるようになった。この本には、「どんな人にも必ず居場所があり、つらい経験も未来につながる」というメッセージが込められていると実感した。

私は不登校だったことを後悔しているわけではない。むしろ、その経験があったからこそ今の私があるのだと思う。どんなつらい状況でも、理解してくれる人や居場所があれば、人は少しずつ前へ進めるのだということを、この作品と自分の経験を通して学んだのである。」

感想文全体から、つらい経験を乗り越えて力強く前へ進もうという強い意志と周りの人への気遣いと優しさが感じられました。この本を私も読んでみたくなりました。

家庭クラブ「お弁当ウィーク」



1学期に行われた家庭クラブ主催の「お弁当ウィーク」に挑戦したお弁当の写真が、本館の玄関ホールに掲示してあります。

今回のテーマは「夏野菜まきまき弁当」。写真を見ると色彩豊かな力作ばかりで、製作時間が

3時間というお弁当もあり感銘を受けました。

自分の好きなキャラクターをかたどったものや見た目だけでなく栄養にもこだわったもの等、それぞれ個性が表れてどれも美味しそうでした。感想の中に「お母さんの大変さがわかった」というコメントがあり、この取り組みの意義が伝わってきました。私も毎日お弁当を作ってくれる妻にもっと感謝しなくてはと自戒することでした。

ぜひ足を止めてご覧ください。

2学期 始業式



今年の夏は、熊本地震をはじめ、千葉県、富山県、石川県、福井県で豪雨による災害、ヨーロッパの森林火災、ネパール国境付近で起こった氷河の崩落による災害等、多くの災害が発生し多くの方々が被災されています。自然災害を前にすると、人間の力がいかに無力であるかを実感すると同時に、何気ない毎日を平穩に過ごせることが、決して当たり前ではないことにも気付かされます。夏休みが終わり、また元気な皆さんの笑顔が見られて本当に嬉しく思いました。

始業式では、9月1日「防災の日」にあたり、災害も多く発生したことから、私は「最後に生き残る人とはどのような人なのか」という話をしました。

AIの回答や筑波大学名誉教授である村上和雄教授の著書「人生の暗号」を参考に、災害が生じた時に「最後に生き残る人」とは、自分のこだわりを捨て、現況を客観的に受け入れて、柔軟に変化できるしなやかさを持った人、そして、ゆずる心を持ち、周囲と助け合える人とまとめてみましたが、実際に氷川町の災害ボランティア活動に参加させていただいて、「助け合うことの大切さ」を実感しました。また、「人は一人では生きられないこと」や「人は人でしか癒やされない」ことも改めて感じました。

村上教授は、「人間の進化の原動力は、対立と抗争、分断と個別化ではなくて、助け合い、譲り合い、分かち合いの3つの合いだ」と言っています。2学期も垂水高校で学べることに感謝しつつ、一緒に学ぶ仲間に対しては「助け合い、譲り合い、分かち合い」の精神と思いやりの気持ちを持って、一緒に頑張っていきたいですね。

生徒会任命式



始業式の後に、新生徒会役員の任命式を行いました。新役員に任命証を授与した後に、旧生徒会長の山田(3年)さんが、挨拶の中でこれまでの協力に対するお礼と新役員へ託す思いを伝えました。新役員を代表して新会長の濱脇(2年)さんが、「垂水高校がもっと発展できるように、そして生徒がもっと楽しい学校生活が送れるように頑張っていきたい」と意気込みを語りました。非常に頼もしく、今後が楽しみになりました。

旧役員の皆さん、これまでの垂高への献身的な貢献に感謝します。ありがとうございました。

学年朝礼



9月7日(月)2学期最初の学年朝礼が行われ、1学年に担任の東先生が、「社会で生きる力を身に

付けるには」というテーマで、先生の体験を交えて話をされました。新しいことに挑戦しようとパソコン講座に参加したところ、意に反して上級者向けの講座だとわかり、でも途中でやめるわけにもいかず、奮闘しながら最後までやり抜くことができたそうです。「自信はなくても挑戦し、厳しい環境にあえて身をおけば必ずできるようになる。それによってハードルが下がり、次にまた挑戦しようという思いになる」というメッセージをいただきました。私も何か新しいことに挑戦してみたいくなりました。