



## 校長講話「自分との約束を守る」(2月1日)

残りの1か月半、みなさんはどう過ごしますか？ この残りの時間をどう使うか、どう生きるか、で来年度のスタートが大きく変わります。今日は「自分との約束」を守るという話をしたいと思います。

友達との約束を破ったらどうでしょう。友達に「約束」を破られたらどうでしょう。その友達のことが信用できない、信じられなくなりますよね。自分との「約束」を破っても同じことが起こります。

約束を破った自分のことを信じられなくなっていくのです。

相手が他人だったら、約束を破ることへのハードルが高いのですが、自分の場合は別に人に迷惑をかけるわけじゃないし、「まあいいか」となんとなく破りがちになることってあるんじゃないでしょうか。結構、気軽に「自分との約束」は破れるんだけど、実はそれで結構心が傷ついてしまうんです。

だから「自分との約束」を守ることで、実は結構重要なこと。

「自分との約束」が守れば、おっ自分はできるんじゃない、信じられるんじゃないって明るい気持ちになっていく。気持ちが前向きになっていく。

この「自分との約束」はそんなに大したものでもなくてもいい。大事なものは、自分にできそうな「約束」をすること。ちょっとした努力でできそうなものにする。私の中で「自分と約束」していることは、「学校で会った人にはあいさつする」ってこと。こんなことだったらできそうでしょ。

もっと小さなことでもいい。苦手な授業の時「今日は新しく買ったマーカーを使ってノートをきれいにしてみよう」など。小さい目標を目の前において、それを達成していく。そうすると自信がどんどんついてくる。

また、自分の中で「これだけは絶対に守る」「これだけは大切に守る」なんていう、「自分の信条(ポリシー)」も自分との約束です。

例えば、「絶対にいじめをしたり、悪口を言ったりしない」など、相手を傷つけるような言動は絶対にしないなんて言うのは、その人の信念・生き方ですね。みなさんは、そんな信念がありますか。「人の話は必ず目を見て聞く」「ゲームは絶対課金はしない」「人の話を鵜呑みにしない」など、自分の中で「これは守りたい」「大切にしたい」ということも、自分との約束ですね。目標は全部できなくなっているんです。失敗したっていいんです。また次の約束を成功させればいいんです。

目標は小さくてかまいません。目標の質よりも量をたくさんこなす方が大事です。目標も最初は「帰ったら15分だけは必ず勉強しよう」なんて思っていた人が、自信がついてくると「1時間勉強する」「2時間勉強する」なんて高い目標でもできるようになっていきます。

つまりこの自信というのは、自分をセルフコントロールできる自信です。小さな約束をたくさん守ることができると「自分はこれだけ自分をコントロールする力があるんだ。もう少し高いハードルも越えることができるはず」と、新たな課題に立ち向かっていく力が生まれてきます。

よくゲームにどっぷりはまってしまって抜けられない子がいる。スマホを使いだしたら、勉強そっちのけでスマホばかりいじっている、友達から誘われて、イヤと言えず犯罪に手を染めてしまうなんていう子供たちのニュースを聞きます。自分の欲望や周りからの働きかけに流されてしまい、自分で自分をコントロールできない人。きっと、自分との約束を破り続けて、自分に自信がないのだと思います。みなさんはこんな自分をコントロールできない人になってしまわないよう、小さな自分との約束を守ることを積み重ねてください。

自分をコントロールする力は、小さな自分との約束を守ることの積み重ねの中で、だんだんにできるようになってくる力です。ぜひ、日々の生活の中で、授業の中で、部活動の中で、家庭に帰ってから、さまざまな場所で「自分との約束」を守るとりくみやってみてください。

きっと自分のことがもっと好きになり、もっともっと自分の中にある可能性を発見し、困難なこと

「登校の時、最初の10mだけはダッシュしよう」  
 「あと1問だけ問題を解こう。終わったら休憩しよう」  
 「あと2曲聞いたら、勉強を再開しよう」  
 「今日は新しく買ったマーカーを使って  
 ノートをきれいにしてみよう」  
 「あと1ステージクリアしたら、ゲームをやめよう」

小さい目標をたくさん達成していく  
 →どんどん自信がついてくる。

にでもチャレンジできるようになりますよ。3学期のみなさんの「自分との約束を守り、自信がもてるようになった姿を期待しています。

最後にこの言葉を紹介して私の話を終わります。

「他人との約束を守れば、信頼が生まれる。  
自分との約束を守れば、自信が生まれる」

以上で終わります。

「自分との約束を守る」とりくみ

- ・日常生活の中で
- ・授業の中で
- ・部活動の中で
- ・家に帰ってから

積み重ねる

自分のことがもっと好きに  
自分の新たな可能性を発見  
困難なことにもチャレンジ

## \* 松本の子ども<sup>うた</sup>の短歌 2022 入選作品より \*

2年生の国語の授業で取り組んだ短歌がたくさん入賞しました。

**優秀賞** 歌うたうクラス団結ああああ音合わなくて先生ないた  
2年1組 男子

**空穂会賞** 帰宅後に何かあるのか妹の放り投げたランドセル 2年1組 女子  
肌寒い風は私を包みこむ秋が来たのか自転車に乗り 2年1組 男子  
真夏のころがおもい練習はドロドロとける地獄の時間 2年2組 女子  
ジューシーな肉汁あふれるからあげを食べても足りぬオイラのおなか  
2年2組 男子  
スカイブルーすき通るような美しさ心の霧を晴らしてくれる  
2年3組 女子  
ポツポツと屋根をはねてく雨の音聴きながら寝る六月の夜 2年3組 女子  
かんとくにいろんなことでおこられたそれを忘れずつかんだ一勝  
2年4組 男子  
熱中症ゆらゆらゆれるかげろうがダンスをおどり自分もおどる  
2年4組 女子  
冬の外雪がキラキラ光ってる霜やけの手とはくしろい息 2年4組 女子

## 大雪の日に・・・

2月10日の金曜日、朝は曇りでしたが、8時頃からチラチラと雪が降り始め、だんだんと強くなり、3時間目頃には猛烈な勢いで降っている状態でした。雪はどんどん積もっていき、あっという間に15センチほどになっていました。4時間目の様子を見ながら、テスト前でもあるので授業の保証はしつつ、生徒の安全のためにできるだけ生徒が早く帰れるようにしようということになりました。

5時間目は、空き時間の職員総出で生徒の通路の雪かきをしました。校地内だけでなく、テニスコートとの間の道路、学校前の道路の歩道も行いました。保護者の皆さまへの連絡をしたり、生徒に学活で伝えてもらうことをまとめたりして、一足遅れて雪かきに出たところ、昇降口前のタイルのところを何人かの職員が雪かきをしていました。お一人が顔を上げて笑顔で会釈をしてくれました。「あれ、誰だろう…」と一瞬思ったものの、人足が足りていなかったので急いで駐輪場の方に行きました。しばらく雪かきをしていると、先ほどの方が駐車場の方の雪かきをして下さっていました。改めてお顔を見ると本校の職員ではありません。「保護者の方ですか」とお伺いすると「(迎えに)早く来すぎてしまったものですから」と。あまりに自然に雪かきに参加して下さっていたので、気づくのがすっかり遅くなってしまいました。近くで雪かきをしていた職員も気づかなかったほどです。雪かきも持参して下さっていたようです。

時代は変わって、保護者の皆さまと学校との結びつきは以前より薄れてしまったと感じることが多いけれど、今も変わらずこのように温かい思いを学校に寄せて下さる保護者の方がいらっしゃることにとても感動しました。

近くのたんぼぼ小野歯科医院さんも生徒の下校時刻に合わせて歩道の雪かきをして下さいました。「以前、子どもがお世話になっていたので」と。

大雪は大変だったけれど、大雪のおかげで学校を支えて下さる方の温かい思いに触れることができました。大雪が運んでくれた温かい出来事でした。

(文責：山田 淳子)

