

### 第27(20)話 薬医門たれ！

卒業式の際にした話の補足です。薬医門の屋根は目立つので、みんな写真に撮りますが、45年ほど前に作られた銅板葺きの屋根に、文化財的な価値はほとんどありません。一方、板葺きは、ほとんど誰も写真に撮りませんが、400年以上前の巨大な一枚板で、すごく価値があります。最も価値のあるものが、最も目立たないところにあるわけです。

『星の王子さま』には、「本当に大切なものは、目には見えないんだよ」という有名なセリフが出てきますが、実際に存在しているものであっても、好奇心や前提となる知識がなければ、目には入ってきません。スルーしてしまいます。よく、「細かい知識なんていらぬ。検索したらわかる。AIに聞いたらわかる」と言う人がいますが、「検索しよう」「AIに聞こう」と思う以前に、関連する知識が頭に入っていないと、そもそも目に入ってきません。そういう意味で、私たちの周りには、何千枚、何万枚の未知の板葺きがあるわけです。後でまたこれに関連する話をしたいと思います。

### 第28(21)話 君子たれ！

古典を読んでいると、「君子」という言葉がよく出てきます。社会のリーダーになることが期待される皆さんにとって、どの言葉も参考になるでしょう。今日はその中から、2つ挙げてみましょう。

一つ目、「君子危うきに近寄らず」。君子は自ら行動を慎み、危険な場所や人、物には近づかない、ということです。皆さんにとって、最も危険な場所は、リアル空間よりもネット空間でしょう。闇バイトやオンラインカジノ、薬物など、様々な危険に満ちています。特に、ネットで知り合った人は、「危うき」だと考え、絶対にリアルで会うようなことはしないでください。君子は、つまらないところでリスクを取るのではなく、「ここぞ」という時にリスクを取れるようにしておくことが求められる存在です。

二つ目、「君子は独りを慎む」。君子は、他人の目がない時でも、自分を律して道に外れた行動をとらない、ということです。この反対が、「小人閑居して不善をなす」。春休みの間、学校外でも、ひとりの時でも、「小人」ではなく、「君子」であってください。

### 第29(22)話 レギュラーを目指せ！

ここで皆さんに問題です。「私は、規則正しい生活を送ります」を英訳せよ。

回答例を2つ挙げます。まず、I will live a regular life. 「規則正しい生活」とは、regular life。もう一つ、I will keep regular hours. 「規則正しい時間」regular hours をキープする。

どちらの例文にも「レギュラー」が入っていますね。レギュラーという言葉は、チームスポーツなどでも使われますが、「不動のレギュラー」と言われ、活躍し続ける人は、規則正しい生

活、不動のルーティンをしっかり確立している人ではないでしょうか。

皆さんも、新学年でいわば「レギュラー」として活躍していくために、この春休み、生活がイレギュラーにならないよう、タイムマネジメントをしっかりしてください。

長期休業前にはいつもタイムマネジメントの3S、Sleep first、Study second、Screen last という話をしてきました。

まず、1番大谷、睡眠第一。必要な睡眠時間をまず先取りし、起床時間・就寝時間を固定する。次に、勉強や運動といった学習時間を、1日何時間以上と固定する。そして、screen time、特に、スマホや携帯型ゲーム機等の小さなスクリーンに向かう small screen time は、最後の最後、余った最小限の時間に限定する。そして、寝る前の利用は避けましょう。最も重要な睡眠の質に影響してしまいます。

ここで、予備校が行った調査を紹介しましょう。「受験生の後悔」の第1位は「学習以外のスマホ利用を制限できなかったこと」。small screen time を抑えられなかったことを先輩たちは最も後悔しているのです。第2位は「添削・質問にもっといけばよかった」。わからないことなどがあれば、先生に積極的に質問に行くようにしましょう。普段の授業日に比べ、お互いに時間のゆとりがある春休みはチャンスです。

### 第30(23)話 長期休業には、長文読解を

暇さえあれば、ショート動画をみている人もいるでしょうが、長期休業期間こそ、長文をじっくり読んでみましょう。試験にショート動画は出ませんが、試験問題は、どんどん長文化しています。国語に限らず、あらゆる教科で問題文が長く、複雑になってきています。ショート動画と、入試に出るような長文は対照的です。ショート動画は、私たちが飽きさせないように単純明快に作られています。一方で、試験問題の長文は、複雑・難解なものが多い。ショート動画は依存が生じやすく、長文は挫折が生じやすい。比較的時間のある長期休業期間中には、難しい長文を読んで、読解力を高めてほしいと思います。

そこで、どんな長文を読んだら良いか。例えば、大学入試の国語の過去問を見て、「これは、難しいなあ」と思った文章の出典にあたってみる。例えば、3年ほど前の東大入試に出た「詩人であること」という評論文。比喩が独特であるなど、読み解くのが難しい長文です。

### 第31(24)話 見た目より、見る目

言い換えれば、ルックスよりセンス。皆さんは思春期でもあり、見た目を気にするのも十分わかります。ですが、「見た目」以上に、「見る目」を気にしましょう。

「かわいいだけじゃだめですか？」という歌がありますが、だめです。世の中、見た目重視、「ルッキズム」と言われていますが、一方でこれからの時代は、「センスズム」の時代になるでしょう。多くの仕事がAIに置き換えられ、自動化されていく中で、今までにない新たな価値を生み出すセンスが今まさに問われています。

見る目のある人は、センスのある人は、世界をかわいくしていける。世界をカッコよくしていける。自分だけかわいい、自分だけカッコいい人より、世界をかわいくしていける人、世界

をカッコよくしていけるの方がずっと良いでしょう。

よく、身につけたい力として、英語などで「4技能」が挙げられますが、情報伝達の主流が動画になっているこの時代、見る目、「ウォッチング」の力がますます重要になっています。

とはいえ、外からの見た目について、「もっとかわいかったらなあ」「もっと学歴が高かったらなあ」などと思っている人は世の中に多いでしょう。でも、仮にかわいくて学歴が高くっても、それはその人にとって既に当たり前で、それだけでは喜べないのではないのでしょうか。皆さんも、この学校に合格して、はたから見れば、うらやましがられる存在です。でも、それだけで今、幸せで一杯ですか？例えていえば、容姿や学歴に恵まれた人は、金の鎖で縛られている人。恵まれていない人は、鉄の鎖で縛られている人。たとえ鉄が銅や銀、金に変わったとしても、本質的には変わらないのではないのでしょうか。外面は変わっても、内面がそのままであれば、真の幸福は得られない、と私は思います。

あと、見た目、ルックスは、残念ながら長くは続きません。小野小町が「花の色は うつりにけりな いたづらに わが身世にふる なめせしまに」と歌ったように、花の命は短い。一方で、見る目は長続きします。努めれば、年を経るごとに磨かれていきます。世界がどんどん豊かに見えてきます。そんな優れた見る目で生み出したものは、その人が亡くなった後も残っていく。何百年、何千年と残っている古典もありますね。だから、見た目より見る目、ルックスよりセンスを大いに磨いていきましょう。

では、見る目、センスをどうやって磨いていくか。まず第一に、好奇心が大事。「何でも見てやろう」という好奇心がないと、何も始まりません。

第二に、幅広い知識。知識がないと、先ほどの板墓股の例のように、たとえ何万回薬医門をくぐっても、価値あるものは見えてきません。また、教科でも、「嫌いだから捨てる」となると、視野がグッと狭まってしまいます。死角が生まれてしまいます。逆に言えば、苦手教科は、自分の「見る目の伸びしろ」でもあります。なので、各教科でバランスよく、多様な知識や見方を身につけていきましょう。

第三に、体験。知識だけではなく、実際に体験してみる、直に触れてみるのが重要です。一流のもの、本物、一流の人に多く触れる。それが、センスの源になります。そう考えて、本校では一流のゲストを講師にたくさんお呼びしてきました。

第四に、分析。例えば、なぜこれは美しいのか、なぜ高い値段が付いているのか、なぜ多く売れているのか、なぜバズっているのかなど、自分なりに分析してみる。見るだけ、体験するだけに終わらせてはもったいないです。

最後、第五に、それらを書き留めて記録に残しておく。そのアーカイブがさらなる好奇心を喚起する形で循環し、見る目、センスがさらに磨かれていくでしょう。

## 第 32(25)話 ながらない

「ながら行為」をしない、ということです。ながら行為は、危険で非効率だからです。まず、ながらの危険性について、特にこの4月から、スマホしながら、イヤホン使いながら、傘さしながらなどの自転車運転の危険行為に、反則金が課せられます。特に、ながらスマホは 12000円徴収されます。対象は 16 歳以上ですが、15 歳までの人も、危険だから絶対にしないでくだ

さい。ヘルメットも、「備えよ、常に」で忘れずに着用してください。

次に、効率性については、複数のことを同時並行でやる「マルチタスク」よりも、やらなければならないことを小さな単位に分解して、一つ一つの「シングルタスク」を集中して片付けていくのがおすすめです。一点集中。本校ゆかりの言葉でいえば「一球入魂」です。そのように、今、この瞬間に集中していくことで、心も満たされる、「マインドフル」な状態になっていくでしょう。

### 第 33(26)話 わらう門には

普通は「福来る」と続きますが、不幸が来る場合もあります。笑いが、人を傷つけたり、バカにしたり、恥をかかせたりするようなものであれば、相手だけでなく、自分も不幸にしてしまいます。特に、ウケ狙いでネット上に不適切な動画や文章をネットに上げてしまうと、取り返しがつかないことになってしまいます。絶対にしないでください。

なお、「わらう」という字には、主に三つあります。一般的に使われるのは「笑」でしょう。これには、先ほど述べたような悪い意味もあります。そんな悪い意味での「わらう」は、「嗤う」と書きます。反対に、良い意味での「わらう」は、花が咲くの「咲う」と書きます。どうせ笑うんだったら、笑いをとるんだったら、まわりに花を咲かせるような「咲う」、自分を含めて誰も傷つけない、みんなを幸福にするような「咲い」を意識していきましょう。

### 第 34(27)話 生兵法は大怪我のもと

私の中高時代の話をします。当時の私は、朝起きられなくて、しょっちゅう遅刻していました。先生たちからは、お前は怠け者だ、根性がない、気合いが足りない、といつも怒られていました。「成績は良くても、こんなことじゃ、社会でやっていけないぞ」とも言われていました。反省して、早く寝ても起きられません。

3者面談もあったのですが、そこで怒られるのがイヤで、面談の案内プリントを親に渡さず、先生には「うちはひとり親だから、仕事で出られません」といって、私と先生との2者面談にしてもらっていました。しかしある時、親がプリントを発見して3者面談となってしまう、案の上、そこで怒られました。ただし、怒られたのは親。家庭環境、家でのしつけに問題があると。親は「申し訳ありません」と平謝り。面談からの帰り道、「怒られるな」と思っていたのですが、「私が仕事で早く出かけてしまっているせいだ。ごめん」と逆に謝られた。これが一番応えた。「今度こそは遅刻するまい」と誓いました。でも、遅刻癖は治りませんでした。

そうこうしていくうちに受験の時期となり、今でいう共通テスト5日前に、私は盲腸が破裂して、救急搬送されたのです。数日前からお腹が痛くて、家にあった胃薬を飲んでいたのですが、全くの見当違いでした。そして手術の前に、血圧を測り、血液検査をしたのですが、その時わかったのが、自分はとても血圧が低く、重い貧血だったこと。お医者さんから、「朝起きられなかったり、立ちくらみしたりしなかった？」と聞かれて、ああ、そうだったのか、自分の怠けや、親のしつけのせいじゃなかつたんだ、とわかったのです。盲腸のことも含めて、生兵法は大怪我のもと、素人判断は危険、と痛感した次第です。皆さんも、勝手に自己診断したり、

素人の見解に左右されたりするのではなく、調子がよくない時は早め早めに専門家、医師に相談しましょう。睡眠についても、睡眠外来を設けている病院もあるので、気になる人は診てもらってください。

### 第 35(28)話 (最終回) Spring

恩田陸さんの近作に「Spring」という小説があります。バレエの話です。恩田さん曰く、今まで書いた主人公の中で、最も萌える主人公だそう。その名前は、姓は萬で、名は春。天才振付師です。この本を読んで、彼のこの言葉が印象に残りました。

「俺は世界を戦慄せしめているか？それはまだ分からない。けれど、ひとつだけ確かなことがある。幾多のまだ見ぬ季節に出会うために、俺はこれからも命の続く限り、どのような形であれ踊り続けるだろう。不安はない。俺はこの名に、一万もの春を持っているのだから。」

そんな小説を書かれた恩田陸さんですが、実は春はお嫌いらしく、「春は恐怖の季節」というエッセーも書かれています。クラス替えや転校などで環境が変わるのが怖くて、春になると目が腫れたり、口内炎ができたりして、苦しい思いをされていた。そんな引っ込み思案の恩田さんの逃げ場は、常に読書だったそうです。

私も、本の中の言葉に勇気づけられてきた一人です。例えば、「赤毛のアン」の「今、曲がり角にきたのよ。曲がり角の先には、何があるか分からない。でも、きっと一番良いものに違いないと思うの。」という言葉が特に印象に残っています。

このように、不安への対処として「読むこと」もありますが、「書くこと」も有効です。心の中の漠然とした不安やモヤモヤを書き出してみる。そんなセルフケアの方法を”journaling”と言います。元々”journal”という言葉には、日記という意味もあります。日記帳に書き出すのも良いし、いったん紙に書き出してみて、ビリビリ破いて捨てるのでも良い。頭の中だけで、ぐるぐる考えるのではなく、不安や悩みを書き出し、外に吐き出してみましょう。

もちろん、人に相談するのもおすすめです。LINE やメール、電話での相談窓口もありますし、学校独自の相談窓口もあります。昇降口にポスターを掲示してありますので、遠慮なく、モヤモヤを心の外に出す手段として活用してください。

あと、相談について一つ注意しておきたいのは、chatGPT などの AI の利用です。モヤモヤを外に出す手段としてはアリかもしれませんが、AI に相談するとしても、個人情報を入力しないこと、回答結果を鵜呑みにしないことが重要です。先ほども言ったとおり、生兵法は大怪我のもと。医療に関わるようなことは、専門家である医師に相談してください。

以上、不安なことも多い春ですが、spring には「バネ」や「泉」という意味もあります。この春が、皆さんにとって、弾けるような、湧き出すような大きな成長、飛躍の時期になることを心より願っています。

それでは最後に、私が大好きな詩を引用して、締めくくりたいと思います。ナディーーン・ステアさんという、85 歳の無名のおばあちゃんが書かれた「もしも人生をやり直せるなら」という詩です。一部（下線部分）を言い換えて読んでみます。

もしも中学生生活、高校生活をやり直せるなら  
今度はもっとたくさん失敗したい。  
よけいな力をぬいて  
いつもリラックスして暮らす。  
そして、おかしなことをたくさんする。  
もう、なんでも深刻にうけとめることはやめる。  
チャンスがあれば何度でも挑戦する。

(中略)

きつといまよりも、問題は増えるかもしれない。  
でも、頭の中だけの心配事は減るだろう。

(中略)

ただ、受験するために今日を過ごすのではなく、  
一瞬一瞬を大切に生きる。

(後略)

出典『もしも人生をやりなおせるなら』(文：ナディーン・ステア、絵：こがらしパレード、訳：かみひこうき)  
ディスカヴァー・トゥエンティワン 2015年1月

私はいつも皆さんに、「備えよ、常に」、Be prepared と言ってきましたが、未来を気にしすぎて、今しかできないことをおろそかにしないでください。先輩が卒業式で語っていたように、卒業まではあつという間です。

よく、「二兎を追え」「三兎を追え」などと言いますが、その本質は、「未来への備え」と「今を楽しむ」こととの両立にあります。”Be prepared”と”Carpe diem”の両立です。

皆さんの中学生生活、高校生活が、悔いが残らない、完全燃焼の日々となることを心より願って、私の話を終わりにします。どうもありがとうございました。

(完)