

集会における校長講話



2025年度のスタートにあたり、今日は皆さんに、25個のメッセージを送りたい。

第1話 Be curious：好奇心を持つ

皆さんは、小学何年生になった？8、9、11、12年生のはず。高3は、小学校2周目の最高学年。私は、小学50年生になった。自分がまだ小学生であるとすれば、何年生か数える。これを「小学生カウント」と私は呼び、毎年春に実践している。小学生のような旺盛な好奇心と行動力を、失わないでいるために。「小学1年生」という雑誌がある。私は50年前の読者だが、今年で創刊100周年。最初に読んでいたピカピカの1年生は、今や小学100年生の105歳。

往々にして、人は年齢を重ねるごとに、純粋な好奇心ではなく、先々の目標を重視して行動するようになる。専門的にいえば、curiosity drivenではなく、mission orientedで動くようになる。例えば、小学校では中学受験、中学校では高校受験、高校では大学受験、大学では就職活動、というように。もちろん、次の段階に向けて準備、対策していくことは重要だ。しかし一方で、今この瞬間を、今日この日を、おろそかにしてはいないか。**carpe diem（カルペ・ディエム）**という、ラテン語の言葉がある。ホラティウスの詩などに出てくる。その日をつかめ、今を生きよ、という意味。

先々の目標を頭に置きつつも、小学生のような好奇心や行動力を忘れず、一日一日をしっかりとつかんで、充実したものにしてほしい。新しい教科書、新しい先生、新しい友達に、大いに好奇心の目を輝かせてほしい。（なお、マナーの面では、大人の振る舞いを。）

第2話 戦争のない星を作るのは君らの仕事です（木島タロー作詞「校長センセ宇宙人説」より引用）

今年は戦後80年。80年前、ここも、今のガザとかウクライナと同じ状況だった。8月2日の水戸空襲で校舎は全焼。一帯は廃墟となった。水戸空襲で、本校の生徒何人亡くなったか知っているか？4名。7割の生徒、5割の職員が家を焼かれた。水戸駅から本校に向かう歩道の脇に、お地蔵さんがあるのを知っているか？どんないわれがあるか、知っているか？この町内の戦争犠牲者の霊を鎮めるために建てられ、お参りになった人が長生きできることを願って「**延命地蔵**」と名づけられた。今や、ほとんど誰も気にもとめていない。戦争の記憶は風化していると言わざるを得ない。

本校は校歌から誤解されることも多いが、本校の生徒こそ、平和を愛し、平和を守り、平和を実現する人になってほしい。そして、その第一歩として、自分の心を穏やかに、クラスなど身近な世界を安心・安全で居心地の良い空間にしてほしい。**Peaceful mind, peaceful world.**

第3話 参加にとどまらず、参画を

今年で、2大伝統行事、学苑祭、歩く会が共に77回目を迎える。76年前に始まり、76年後は2101年。22世紀の幕開け。二大行事が、さらに発展していけるよう、単に「参加」するだけでなく、「参画」してほしい。計画や準備、運営、そして次の代への引き継ぎまで関わってほしい。他の行事も含め、「ゲスト」ではなく、「ホスト」として、「消費者」ではなく「創り手」として、大いに盛り上げてほしい。

第4話 多様性こそ、強み

今から75年前の1950年に、本校に初めて女子が入学してきた。今年、共学化75周年。本校が共学になると知った生徒や卒業生たちが、「本校の70年の歴史と伝統を汚すものだ」と言って、猛反対。そんな中、女子が入学してきた。402名の1年生のうち、たった二人。今、この体育館に生徒が約600名いるが、その倍の1215名の全校生徒のうち、たった二人。「ほんとの学問を男性と一緒にしっかりと学びたい」。そう願い、勇気を持って飛び込んできた二人の女子生徒から、共学校としての本校の歴史は始まった。そして共学化75年の今年、中高の新入生の48%が女子となった。

また、本校には、性別だけではなく、ものの見方・考え方、趣味や特技などが異なる、多様な生徒が通ってきている。「多様性」こそ、本校の強み。

なお、今日、クラス替えがあって、「ガチャ外れた」とがっかりしている人もいるかもしれない。でも、人との出会いは、偶然だからこそ、面白いし、思わぬ成長にもつながる。そもそも、「この人と離れたくない」と思っていた友人や先生との出会いも、最初はガチャだったのではないか。この春、多様な個性との新たな出会いを喜び、大切にしてほしい。

第5話 ベイビーステップで行こう

この時期、多くの学校や職場で「スタートダッシュで行こう」と言われているかもしれないが、私はむしろ「ベイビーステップで行こう」と言いたい。赤ちゃんのように、ゆっくり一歩ずつ進んでほしい。準備運動、ウォームアップなしにいきなりダッシュするのは、障害のもと。この時期、新しい環境に適應しようと、アドレナリンが大量に出て、知らず知らずに疲れてくる。しっかり休養と栄養をとって、焦らず、徐々に慣れていってほしい。

そして、悩みや不安があれば、遠慮なく相談を。相談しても解決しないこともあるが、少なくとも、「相談の場数」にはなる、「相談力」を高める機会になる。

なお、私は「**学苑祭ダッシュ**」という言葉を使っているが、適当に言っているのではない。人が新しい環境に適應するには、2、3か月はかかる、と言われる。4月・5月の全日ホームルーム、クラスマッチを経て、6月の学苑祭が終わる頃には、環境にしっかりなじみ、十分ウォームアップできている、そこから各自の目標に向かってダッシュしてほしい、ということ。

第6話 オン・オフ問わず、至誠一貫

面と向かって、あるいは聞こえよがしに他者を悪く言わないことはもちろん、ネット上に他者の悪口や個人情報を書き込んだり、画像を無断であげたりしない。そんなことをする人は、裏表があって、「至誠一貫」しない、不誠実な人。匿名や鍵付きにしているから、グループ内だからといっても、発信者は特定されてしまう。遠回しに表現したり、イニシャルや隠語で書き込んだりしても、対象者はわかってしまう。削除しても、復元され得る。自分が言われて嫌なことは言わない、されて嫌なことはしない。オンライン・オフラインを問わず、「至誠」を貫こう。

第7話 Be prepared. 備えよ、常に

いつも伝えている言葉だが、特にこの時期は、交通安全に、備えよ、常に。ヘルメットは、目に見える備え。昨年度の調査では、ヘルメットの着用率は37.7%。自転車に乗る際は、必ずヘルメットをかぶるよう、重ねてお願いする。皆さんの体、皆さんの頭は、皆さんだけのものではない。ヘルメットでしっかり守ってほしい。

また、時間にゆとりを持つことも「備え」のうち。「春眠暁を覚えず」で、寝坊して、慌てて学校に向かって、事故にあう。そんなことにならないよう、ゆとりを持って登校してほしい。

以上、時間がなくなり、決め台詞も言ってしまったので、残りの18は今年度、順次話をしていく。今日聞いた7つのメッセージを頭に置き、令和7年度を自分史上最高の年にしてほしい。

第8話（1年生には第1話）放任すれども、放置せず

1年生には、入学式で話した。私の造語。「生徒を放任するが、放置はしない」という本校の原則を表す。放任の「任」は任せる。皆さんを信じて、自由に任せる。

しかし、放置はしない。「放置はしない」ということに、二つの意味がある。

一つは、自由の中で、どうしたらいいかわからず悩む者を、放っておかないという意味。

なので、悩みや不安等があれば、遠慮なく相談してほしい。SOSを出してほしい。

もう一つは、人の自由を害する行為は許さない、厳正に対応する、という意味。

「自由とは他者を害しないすべてをなすこと」と、「フランス人権宣言」第4条に「自由」が定義されている。他者を害する行為の典型は、いじめ。いじめを受けたり、見たり聞いたりしたときは、そのまましておかず、先生に伝えたり、アンケートで回答するなどしてほしい。

お互いの自由を尊重しながら、自由と自由をうまく調整しながら、居心地の良い集団を作っていこう。

第9（2）話 みかたを増やせ

皆さんは、「群盲、象を評す」という寓話を知っているか？「群盲」の「群」は群れ。「盲」は、盲点の盲。

目が見えない人が大勢で、象とはどんなものか、評論している。それが、「群盲、象を評す」。

ある人は象とはベトベトしたものだ、ある人は象とはザラザラしたものだ、ある人は象とはチクチクしたものだ、てんでバラバラな主張をする。ベトベトした鼻先を触っている者は、「何がザラザラだ、感覚がおかしいんじゃないか」。ザラザラした胴体を触っている者は、「ベトベトとか、ツルツルとか、的外れだ。私は、実際に体験して言っている」。象の牙の先端を触っている者は、「尖っていて、チクチク痛い、それが象だ。私は何十年も触って、よく知っている」等々。口論はエスカレートし、収拾がつかなくなった、という寓話。

これは、目が見えない人を揶揄した話ではない。ものの見方が狭い人を戒めた話。

象には、ベトベトしたところ、ザラザラしたところ、チクチクしたところ、一見矛盾するいろいろな部分がある。ものごとくも人間も複雑で、様々な側面を持っている。だから、ものごとくや人について論ずるとき、たまたま触れた一部分でもって、全体を評価してはいないか、他者の見方をよく考えずに切り捨てていないか、自戒したい。自分の見方と、正反対の他者の見方が両立し得ないか、俯瞰的に考えたい。

今の時代、「フィルターバブル」「シリコンのカーテン」「エコーチェンバー」で、同じような見方ばかりに触れて、狭く、排他的になる危険性が高くなっている。SNSやオンラインゲームなどで人と広く「つながっている」のではなく、狭く「つながれている」だけかもしれない。友達が多い、フォロワーが多いなどと言っても、象の、同じところを大勢で触っているだけかもしれない。そういう人は、もろいし、危うい。

逆に、たとえ一人であっても、いろんな見方・考え方ができる人は、強い。決して、頭数ではない。見方 (perspective) は、味方 (ally) に通ず。多面的なものの「見方」こそ、自分の強力な「味方」になってくれる。

幸い、本校には、個性的な人・変わった人が大勢いる。クラスや学年、中高の枠を超え、多様な見方・考え方に触れて二つの意味での「みかた」を増やしてほしい。

また、様々な教科を学ぶのも、ものの見方・考え方を増やすため。それぞれの教科には、それぞれ特有の見方・考え方があり。また、総合の時間は、各教科のものの見方・考え方を総合的に働かせて、ものごとくを究めていく時間だ。苦手な教科もあると思うが、そこがあなたの死角、あなたが触っていない象の部位。苦手教科も捨てずに鍛え、「みかた」を増やしてほしい。

第10(3)話 テスト結果の受け止め方

おすすめの受け止め方は、「おごらず、くさらず、くりかえさず」。

「おごらず」

結果に、一番ショックを受けないといけないのは、一番危機感を持たないといけないのは、一番だった人。自分がトップになるような集団、自分が上位に入るような集団は、自分にとって、ぬるい集団かもしれない。世界は広い。上には上がいる。学問に天井なし。そう自覚し、結果が良くてもおごらず、己に厳しく、上を向いて自己を高めて続けてほしい。

「くさらず」

結果を見て、自己嫌悪に陥る人、劣等感を抱く人もいると思う。しかし、それは悪い反応ではない。成長したい、向上したい気持ちのあらわれ。自分に甘い人、理想の低い人は、そもそも自己嫌悪に陥らない、劣等感など持たないだろう。心理学者のA・アドラーは、「劣等感は、健康で正常な努力と成長への刺激」と言っている。だから、結果が悪くても決してくさらず（くさらずとは、じっとしていないで改善に向けた行動をし続けるということ）、前を向いて一步一步進み続けてほしい。

「くりかえさず」

これに3点ある。

①誤答や、あやふやな正答をくりかえさない。そのためには、しっかり復習すること。よく「予習復習」が大事と言うが、より科学的に言うなら、「予習復復習」が大事。復習は何度も反復することが必要。でないと理解が定着せず、次も間違えてしまう、次は間違えてしまう。それではテストを受けた意味がない。コスパは最悪。だから、必要な回数、間をおいて復習していこう。しっかり復習すれば、出題者にも復讐できる。私を甘くみるなど。

②準備不足・調整不足をくりかえさない。「備えよ、常に」といつも言っているが、テストに対してもそう。テストとは、日頃からの備えや構えを問うもの、大舞台に向けた調整力を鍛えるものでもある。結果を踏まえ、学習への向き合い方や生活習慣をしっかり振り返り、次からは最高の状態で臨めるようにしていこう。

③失敗はもちろん、成功パターンすら漫然とくりかえさない。これまでうまくいった方法もあるだろうが、それに固執せず、より良い方法を模索し続けていこう。参考になるモデルは、まわりにたくさんある。

以上、勝っておごらず、負けてくさらず、失敗も成功パターンも漫然と繰り返さず、一回一回のテストを、成長のバネにしてほしい。

第11(4)話「学苑祭ダッシュ」

学苑祭が終わり、心にぽっかり穴があいたように感じている人も多いだろう。またこの時期、部活を引退して、寂寞の想いを抱いている高3生もいるだろう。いわゆる「ロス」と呼ばれる状態だ。しかし、何も得ていない人が、ロスに陥ることはない。多くのものを得たからこそ、大きなロスを感じている。ロスは即ちゲインなり。

その意味で、心にできたのは、ただの空洞ではない。器だ。心に空洞が広がったのではなく、人としての器が大きくなったのだ。

大事なことは、大きくなった器に、これから何を入れていくか。ゴミやガラクタ、みにくいものを入れるのではなく、自分を高めてくれるもの、質の高いもの、美しいもので、心の器をいっぱいにしてほしい。

今回ロスを感じていない人も、これからの人生において、大切な人と別れたり、愛するペットを亡くしたり、全身全霊取り組んだイベントが終わったりしたときなど、大きな喪失感を味わうだろう。

そんなときは、自分の心を満たし、器を大きくしてくれたこれらに感謝しつつ、自分をさらに高めてくれるもの、質の高いもの、美しいものを心の器に満たして行ってほしい。

また、心にあいたのは穴ではない。扉だ。あいた扉から、それぞれの目標に向かい、駆け出してほしい。よくこの時期に「切り替えよう」といわれるが、「切替」というよりも、「起爆」といいたい。学苑祭や部活などで得たエネルギーを最大限活かして、「学苑祭ダッシュ」していこう。熱い夏はこれからだ。

なお、「学苑祭ダッシュ」の詳しい意味は、Googleで「学苑祭ダッシュとは」と検索してみてほしい。この言葉が、本校オリジナルのものであることをAIが教えてくれるだろう。

次に、表彰に移る。「表彰状 第77回学苑祭実行委員会殿

あなたは、学苑祭の未来を切り拓く数々の新たな挑戦や改善を行うとともに、お客さまや生徒、職員を大いに楽しませました。よってここに『下の丸大賞』をおくり、その功績を讃えます。
令和7年6月26日 茨城県立水戸第一高等学校・附属中学校長 御厩 祐司」

毎月集会で表彰が行われているが、校内のことで貢献のあった人は対象になっていない。しかし今回の苑実、特に中核・総括の皆さんには、校外の大会等で活躍した人に勝るとも劣らぬ大きな貢献があったと思う。心より感謝するとともに、これからの「学苑祭ダッシュ」でも全体を牽引してほしい。

第12(5)話 「最上級の class」を

今回のテーマは、“class”。

“class”といえば、まず思い浮かぶのは、「学級」という意味だろう。

4月以降、学苑祭をはじめ、学級単位で様々な活動をしてきた。

衝突や摩擦も多々あっただろうが、それも学級の発展にとって不可欠のプロセスだ。

誰にとっても居場所となる、誰にとっても居心地の良い、誰にとっても出番がある。

そんな学級をめざして、これからも努力してほしい。

一方で“class”には「授業」という意味もある。

学校生活の大部分は授業であり、本校は「授業第一」をモットーとしている学校だ。

授業を盛り上げていくことが、実り多いものにしていくことが、学級を盛り上げていく、学校生活を実り多いものにしていくことになる。

皆さんの学級は、「授業に臨む集団」として、どのように評価できるだろうか？

より集中して、より熱中して、より夢中になって授業に臨める集団を創ってほしい。

関連して、今週、25日には、「授業評価アンケート」が実施される。

アンケートには、自由記述の欄も設けられている。ぜひ、自分たちが受けている授業が、より一層素晴らしいものとなるように、建設的な意見をしっかり書いてほしい。

アンケートの当日は時間も限られているので、あらかじめ何を書くか、考えておくと良い。

最後に、“class”の意味を、もう一つ。

You have class !

そのように言われる人になってほしい。

自らの言動、LINE や SNS などネット上での言動を含めて、そのように評価される人を目指してほしい。

以上、3つの意味で、「最上級の class」を創ってほしい。

第13 (7) 話 sleep first 睡眠の先取り

最初に、「先取り」について。受験の世界でよく使われる言葉ですが、一番重要な「先取り」は、睡眠。「先取り学習」以前に、「先取り睡眠」が大事。

すなわち、**Sleep first** で必要な睡眠をまずしっかりとった上で、**Study second** で学習に励み、**Screen last** で時間が余れば、ご褒美程度に、小さな画面に触れる。時間管理の鉄則です。

中には、「Study first で、睡眠時間を削って学習最優先で行こう」。そう思っている人もいるでしょう。しかし、睡眠を削ると学習能率は上がらないし、記憶も定着しない。実質的には、Study first は実現できません。「第一志望はゆずれない 睡眠時間はけずれない」でいきましょう。

なお、“sleeping beauty”という言葉があります。この言葉には、「熟睡者」「ぐっすり眠っている人」という意味もあります。「睡眠不足が美容に悪い」という話はよく聞きますが、睡眠不足では心のゆとりもなくなり、人にも優しくできなくなる。朝起きた時に、よく眠れた、疲れが取れたと感じられるような、爽やかで心も体も整った、sleeping beauty をめざしましょう。

第14 (8) 話 study second steady study

次に、学習についての話をします。steady study、コツコツ堅実に学習しましょう、ということです。睡眠は貯金できない、すなわち寝溜めはできませんが、学習は貯金できます。貯金は早く始めれば始めるほど多く貯まる。学習も、早く本気になって、早く始めれば始めるほど、**累積学習時間**が積み上がり、学力が高まります。夏休みは、累積学習時間を積み上げる絶好のチャンスです。

学習時間を増やしていく上で重要なのは、**空間**と**仲間**です。人間はどうしても、一人では楽に流されます。だから、空間と仲間という、環境が大事になります。多くの仲間たちが真剣に学んでいる空間に身を置いて、学習時間をしっかりと確保することをお勧めします。

例えば、午前中は学習館、昼は図書館、午後は教室といったように、場所を変えながら学習すると、より長時間、集中を切らさずに学習を進められる。そんな体験談を披露している先輩も多くいます。部活の前後に、これらの場所で自習するのもおすすめ。「通い合宿」のつもりで、学校に自習に通うのも良いでしょう。進路支援部で、夏休み中の図書館、学習館、教室の開放時間の一覧表を作成しました。ポイントカードも用意していますので、大いに活用してください。

次に、学習の質について、「**つもりをつもらせるな**」ということを強調したいと思います。

「つもり」とは、「学習面の借金」です。「やったつもり」「わかったつもり」「覚えたつもり」…。そんな「つもり」の上に築かれるのは、もろい「つもりの楼閣」。累積学習時間を積み上げたことにはなりません。理解や知識があいまいな「つもり」から目を逸らさず、一つ一つ確実につぶし、基礎を固める夏にしましょう。

もう1点、学習の質に関連して、いろいろな所に行ったり、いろいろな人の話を聞いたりするなど、体験型の学びも積極的にしていきましょう。例えば学校でも、政党や自衛隊のトップだった方などの話を、直接聞く機会を用意しています。そのような体験は、いわば磁石となって、今後、教科を学んだり、ニュースを聞いたりする際に、具体的なイメージをわかせたり、個別の知識・情報を引き寄せて定着させてくれたりします。この夏、座学だけでなく、体験型の学習もしっかりと行いましょう。

第15 (9) 話 screen last screen-free

screen time、特にスマホのような小さなscreenを見る時間は、極力減らしましょう。screenのサイズと利用時間を比例させる。接するscreenが小さくなればなるほど、接する時間も短くする。学習に電子機器を使う場合でも、なるべく大きな画面のものを使うようにしましょう。

なお、ヨシタケシンスケさんに、「あつかったらぬげばいい」という本があります。その中に、「よのなががみにくくおもえてきちゃったら」という問いかけがあります。よのなががみにくくおもえてきちゃったら、どうすればいいか。

「ひかるがめんをみなきゃいい」というのが、ヨシタケさんの答えです。残念ながら、光る画面には、誹謗中傷やフェイク情報、詐欺情報など、みにくいものがあふれています。皆さんは、そんなみにくいものを、光る画面に絶対に載せないでください。

そして、精神衛生上も、光る画面に触れる時間、screen time を減らし、screen-free の時間を増やしましょう。特に夏休みには、「読歩」の時間、すなわち本などを読む時間と、歩く時間を十分とりましょう。

夏休みといえば、昆虫採取ですが、**言葉の採取**（ボキャブラリーハンティング）も大いにやりましょう。多くの活字に触れ、今まで知らなかった言葉を、たくさん捕まえてください。そして、捕まえた言葉は、逃げていかないよう、手帳やノートなどの「かご」に入れておくこと。

知っている言葉が増えれば増えるほど、世界はより精緻に見え、より深く思考できるようになります。カメラで例えれば、画素。ピクセル。その数が増えるほど、より精彩な写真がとれます。読書などを通じ、言葉という画素数を増やし、「自分カメラ」の性能を高めていきましょう。

次に、先日の集会で、歩く会実行委員長から話があったように、熱中症に気をつけながら、よく歩くようにしましょう。よく歩くことで、睡眠の質、学習の質も高まっていきますので。

第 16 (10) 話 help-seeking 援助希求

最後に、help-seeking（援助希求）ということについて話をします。悩みを誰かに話したり、助けを求めたりすることを help-seeking といいます。

人生の険しい道を歩んでいく上で、あるいは自分のステージを上げていく上で、help-seeking、援助希求は、とても重要なスキルです。ゲームでも、何のアイテムも使わずにステージを上げていくことは難しい。help-seeking というアイテムを、ヘルプ機能をうまく使えるようになってください。

人に助けを求めること、help-seeking は、簡単なことではありません。勇気がいることです。どう思われるか、なんて言われるか、不安になったりするかもしれません。でも、そんなことは心配しなくても大丈夫です。

ヨシタケシンスケさんには、こういう言葉もあります。「いくつになってもあの頃の自分の味方で、理解者でいてあげたい」（『思わず考えちゃう』より）。教育や相談支援に関わっている人たちは、そんな思いで皆さんを見ています。私も、その一人です。

昇降口などに、校内や校外の相談窓口を掲示しています。こういう「アイテム」を、遠慮なく活用しましょう。

それでは、皆さんが、熱中症や交通事故など安全面に十分気をつけながら充実した夏休みを過ごし、9月1日に全員、元気な顔を見せてくれることを願って、話を終わりにします。ありがとうございました。

第17（10）話 すべての成績は中間成績、すべての評価は中間評価である

来週、「中間成績発表」がある。「中間」とついているが、今回に限らず、すべての成績は中間成績、すべての評価は中間評価と受け止めるべき。皆さんはこれから、大学生になっても、社会人になっても、ずっと成績をつけられたり、評価されたりしていく。その意味では、一回一回の成績・評価は中間的・暫定的なものであって、最終的・確定的なものではない。

「棺を蓋いて事定まる」という言葉もある。人の本当の評価は、死後に初めて定まるという意味。ゴッホやガリレオ＝ガリレイのように、非業の死を遂げ、後年高く評価される人もいるし、その逆の人もいる。岡本太郎のように、没後、繰り返し再評価され、ブームが起きる人もいる。

何れにせよ、人としての最終評価は、あるとしても先のこと。だから、毎回の中間成績・中間評価に一喜一憂せず、舞い上がったり絶望したりせず、伸ばすべきは伸ばし改めるべきは改める、成長のステップとしたい。

なお、最近の新聞に印象深い記事があった。ボクシングの世界チャンピオンが連打を浴び、レフリーに試合を止められて負けた。初めての敗戦に、号泣しながら語ったという「正直まだできたと思うが、止められてしまうような流れにした自分が悪い。言い訳できない」とのコメントを読み、他者のせいにしない、潔い姿勢に感銘を受けた。王座からは転落されたが、人としてはむしろ成長・向上されたのだと感じた。

評価に納得できないことも時にあるだろうが、そこで単に他者のせいにしているだけでは成長していけない。評価するのはあくまで他人の仕事。それをどう受け止め、どう行動するのが自分の仕事。自分の仕事にフォーカスしていこう。

第18（11）話 練習で泣いて、試合で泣くな

飛田穂洲先生の名言だ。

歩く会が迫っている。本番で泣き泣きリタイアすることにならないよう、真剣に練習に臨んでほしい。来週からいよいよ「白水」コースでの練習が始まるが、朗報がある。白水クリーニングの向かいに、保護猫カフェができた。だからこれからは、「白水」ではなく、「猫カフェ」と呼ぶのも良いだろう。最後の練習は苦しいだろうが、このコースをしっかりと走り切れるように、精一杯頑張ろう。

第19(12)話 那珂川図南

江戸川コナンではなく、那珂川図南。

今日は、後期最初の集会。座っているのは前期と同じ位置だと思うだろう。

実際に位置が動くのは学年が上がるタイミングだが、連続的にとらえると、日々刻々と動いている。皆さんから見て、左から右に動いている。

この体育館は、先週来校された教育系 YouTuber の葉一さんも驚いていた、とても大きな体育館。幅は 34m。中学生は左端、高校生は真ん中からスタートしたとすると、それぞれ毎月 47cm、右に動いている計算になる。この集会の間にも 0.6mm、シャーペンの芯の太さくらい動いている。4月から7か月経つので、3.29m 動いている。2人が広げた手を繋いだのと同じくらい動いている。時は流れる。同じところにとどまってはられない。

方角で言うと、どっちに動いている？

正解は南。学校建築の原則は、南側に窓やベランダを置き、明るい光や眺望に恵まれるようにすること。本校の校舎もそうだし、この体育館も、南側にグラウンド、旧水戸城下の丸が広く開けている。皆さんは、北から南、那珂川の方から桜川の方へと進んでいる。

これからの季節、吹きつけてくるのは北風。木枯らし。木枯らしの季節には、行事も枯れる。楽しいとは少なく、苦しいこと、悲しいこと、不安や焦りも起きてくることだろう。

しかし、南へと進む私たちにとって、北風は向かい風にはならない。アゲンストの風ではない。追い風だ。フォローの風だ。北風は、私たちを鍛え、身を引き締めしてくれる。私たちの背中を南へ南へと押してくれる。

高3の皆さんは、この高台の体育館から、南の地、すなわち自分の理想の地、目的の地へと羽ばたく「図南」のときが迫っている。

焦りを感じているだろうが、それは自然な反応であって、異常な反応ではない。初めてのことで、とても大きなことに挑むのだから、焦って当然。なので、焦っている自分に、焦る必要はない。焦っていないなら、少しは焦るべきだろうが。

焦りも不安も悩みも苦しみも悲しみも、いわば那珂川から吹き付ける北風を、自らの理想の地を目指す「図南」のエネルギーにかえて、進んで行ってほしい。

高2年以下の皆さんも、あっという間に時は流れる。一日一日を大切に、自分を鍛え、力を蓄えて行ってほしい。

第20（13）話 比較三原則

皆さんはおそらく、「他者と比較するな」と言われたことがあるでしょう。でも、「するな」と言われてしなくなるほど、単純な問題ではありません。どうせ比較するなら、賢く比較できるよう、押さえておきたい三つの原則を紹介します。

原則①比較とは部分的なものに過ぎない。全体を表すものではない。

なのに私たちは、ある特定の部分がダメだとなったときに、自分って全部ダメ、と思ってしまう。そうじゃなくて、俯瞰的に見ていこう、ということです。

例えば、傷のあるデニム。傷だけ見るとみすぼらしいですが、全体的に見るといい味を出していて、「ビンテージデニム」と言われ、傷のないものより高値で取引されたりします。

仮に傷という欠点、短所は直らないとしても、そこを気にし過ぎず、それ以外の全体をキレイめに整えていくことで、自分の価値をかえて高められる、ということです。

小説でもアニメでも、魅力的なキャラには必ずダメどころがデザインされています。完璧なキャラに人は共感、感情移入しにくいからです。



原則②比較とは一時的なものに過ぎない。永続的なものではない。

なのに私たちは、「今だめだ」となったときに、「これからもずっとだめだ」と思ってしまう。そこは長い目で見ていこう、ということです。

好不調には波がある。なのに人は、不調の時に好調な人と比べて絶望したり、好調な時に不調の人を探し出してマウントを取ったりする。そうじゃなくて、泰然と構えていこう、ということです。

原則③比較とは相対的なものに過ぎない。絶対的なものではない。

私は時々、「あなた若いね」と言われることがあります。そんな時は、「私は福山雅治さんと同じ年なんですけど」と答える。逆にこの前、家族に「あなた老けたね」と言われた。「俺は磯野波平さんより年上なんだけど」と答えた。若いとか賢いとか可愛いとか、対象の取り方で結論が180度変わり得る。比較なんてその程度のものなのだから、絶対視せず、あくまで参考程度に使っていこう、ということです。

最後に、私たちは全員「ユニークピース」です。ユニークピースとは、一点物。この世に二つとないものです。厳密には他者と比較できない存在ではありますが、比較というツールも賢く、ほど良く使いながら、「自分」という一点物のデニムの価値を、日々高めていきましょう。

第21（14）話 Look Back

「背中を見よ」という意味だが、ここでいう「背中」には「自分の背中」と「他者の背中」の2通りある。

まず、「自己の背中を見よ」とは、「振り返れ」ということ。1回のテスト、1時間の授業、1日、1週間、1か月、そして1年。「1」という単位ごとに振り返りを行い、改善を加えていく。それこそが、成長していくということだ。「1＋振り返り＋改善＝成長」である。

逆に、1回1回の振り返りをおろそかにして、あったこと（事実）や感じたこと（感情）を忘れ去り、失敗を繰り返す。そのような「1－忘却－失敗＝衰退」の道を歩まないように、振り返りを確実にしよう。

そして、振り返りを行う際のポイントは、Don't Look Back in Anger。今年再結成して話題となった、Oasisの名曲のタイトルだ。「怒りをもって振り返るな」という意味。振り返りを行う中で、自分の不甲斐なさに腹が立つこともあるだろう。「あいつのせいだ」「こいつのせいだ」と他者にムカつくこともあるだろう。

しかし、そんな怒りや単なる後悔で振り返りを終わらせるのではなく、そこから何を学びとるか、これからどう行動していくかが大事。振り返りは、対象は過去だが、目的は未来にある。来年の飛躍へとつなげる観点から、今年1年の振り返りをしっかりと行おう。

そして、この学年、このクラスでの生活も、ちょうど今日であと100日。3月31日まで100日。毎日の習慣にしたいことを100日連続で行ってみる「100日チャレンジ」を始めるなど、振り返りを踏まえた改善にさっそく取り組んでほしい。

次に、「他者の背中を見よ」とは、「他者に学べ」ということ。私たちのまわりには、多くの背中がある。特に本校は、中学生と高校生が同じ校舎、同じフロアにいる。6年分の色々な背中が見られる。そんな背中の中には、頼りがいのある背中、自分を救ってくれる背中、いわば“Wonderwall”もあるだろう。

一方で、とても追いつけないような背中もあるだろう。そこで比較して落ち込むのではなく、自分が頑張り続けるために、より遠くまで行くために、いわばペースメーカーとして利用すれば良い。「この人には到底かなわない」と思っている背中の人、実は自分のことをすごいと思っている、そんなケースもあるだろう。藤本タツキさんの『ルックバック』のように。

中にはムカつく「蹴りたい背中」もあるかもしれない。しかし、「人の振り見て我が振り直せ」で、それもまた活きた教材だ。「愚者は何者からも学ばず、賢者は何者からも学ぶ」。多種多様な背中がある、このリアルな環境を最大限に活かし、他者から大いに学んでいこう。

第22 (15) 話 猫に学ぶ

「22」ときたら、猫。「他者に学ぶ」の次は、「猫に学ぶ」。私は長年、「猫係」をしているが、猫から学ぶことは非常に多い。

まず猫は、sleep first。睡眠を最も大事にしている。「寝る子」が「猫」の語源という説もあるほど、よく寝る動物だ。一方、猫はルーズなようで起床や食事など時間に正確、ルーティンを確立している。そして、運動好き。猫にとって、遊び＝運動であり、猫の遊びはすこぶる健康的だ。ストレッチやグルーミングも怠らず、清潔好き。好奇心旺盛で、ときに型にはまらない動きを見せる。そして、他と付かず離れず、わが道をゆく。心地よい居場所を見つけて、リラックスするのも上手だ。

また、犬は爪を研がないが、猫は研ぐ。爪は野生時代からの猫の武器。普段は隠しているが、いざというときには取り出す。そして「備えよ、つねに」で、その武器を日々磨いている。

さらに、狭い所、高い所を恐れない。むしろ大好き。「狭き門より入れ」「高みを目指せ」と猫は教えてくれているー私はそう解釈している。

高3は、いよいよ受験本番を迎える。猫に学び、睡眠をしっかりとり、ストレッチや適度な運動などでコンディションを整えつつ自らの武器を磨き上げ、狭き門、高みへと挑んでほしい。

最後に、外の過酷な環境で生きる猫たちを見守ってきて強く感じるのは、小さな体で、与えられた命を大切に、一生懸命生きているということだ。Cats, Live Forever.

アメリカの政治哲学者ジョン・グレイは、『猫に学ぶ』（みすず書房）という本の中で、「良き人生とは、これまでに送ったかもしれない、あるいはこれから送るかもしれない人生のことではなく、今すでに手にしている人生のことだ。この点で、猫は人間の教師になれる」と述べているが、まさにその通りだと思う。



第 23 (16) 話 sitting duck

直訳すれば、座っているアヒル。意味としては「カモにされる」と言う際の「カモ」。座っているアヒルは捕まえやすいことから、無防備なターゲットのことを sitting duck と言う。

では、そんなカモ、sitting duck とは誰のことか？

あなたのことだ。中高生は、理性を司る脳の前頭前野が発達途中で、自分の行動をコントロールする力、理性的に判断する力がまだ十分に育っていない。自分は、悪意を持った人には「お花畑にいるカモ」のように見えている、ダメされやすい、という自覚を常に持ってほしい。それこそが、Be Prepared だ。

そして、何より危険な「カモ場」は、SNS の世界。詐欺や闇バイト、薬物、わいせつ、誹謗中傷、フェイク情報など、様々な危険に満ちている。特に、SNS で知り合った人とリアルで会うのは、まさに「カモがネギしょって歩いている」ような状態であり、絶対にしないこと。

また、SNS という危険ゾーンにとどまる時間、スマホという小さな画面に向きあう時間は必要最小限に設定し、しっかりと守ろう。

私は、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 という話をしている。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時間、Small Screen time は最後の最後、余った最小限の時間にとどめよう。

「SNS やゲームは 1 日 2 時間に制限しています」と言う人もいるが、それは自慢になるのだろうか？ 1 日 2 時間は、1 日の 12 分の 1。1 年なら 12 分の 1 は、1 か月だ。この機に、Small Screen time をどれくらいに抑えていくか、どのようにして抑えていくか、よく考えてみてほしい。

そして、スマホや SNS 等を利用する中で、「まずいことになったかもしれない」「失敗してしまった」そう感じた時は、すぐに相談してほしい。トラブルを一人で抱え込みがちになるのが中高生の特徴であり、そこがまたカモ (sitting duck) にされやすい点でもあるのだから。

もちろん、それ以外のことでも心配や不安等があれば、遠慮なく相談してほしい。先生や、家族、友人でも良いし、昇降口に掲示してある相談窓口でも良い。猫は、困ったことや助けてほしいことがあれば、遠慮なく声をあげる。そこに何ら遠慮はない。この点も、猫に学ぶべき点だろう。

それでは、皆さんが体調管理に気をつけながら、自己の目標に向かって充実した年末年始を過ごし、正月明けに元気な顔を見せてくれることを心より願い、終わりにする。1 年間、ありがとう。

第24(17)話 タコになるな、イカになれ

タコ (TACO) とは、最近ニュースによく出てきますが、**T**rump **A**lways **C**hickens **O**ut.

「トランプはいつもビビってやめる」というような意味の略語です。トランプ大統領は、関税や領土などについて、最初はものすごく強硬な要求をするが、反発が強いとおじけづいて引っ込めてしまう、というように。それもまた一つの交渉術なのかもしれませんが、ご本人は「TACO」と呼ばれることを嫌がっているようです。

そんな**タコ (TACO)**ではなく、**イカ (ICA)**になれ。

「**ICA**」とは、私の造語で、**I**Complete **A**nanything.の略。「私は、コンプリートする、何事も」という意味です。私たちには、小さなものから大きなものまで、色々なミッション（任務、課題）が課せられます。それら一つひとつを、最後までやり抜く。そんな「**ICA**」の精神で、粘れ、水高！

一方、ミッションを遂行していく中で、この道で良いか、迷いが生じることもあるでしょう。そんなとき一つのしるべになるのが、デカルトの『方法序説』にある話です。

「森の中で迷子になった旅人は、あっちに行ったりこっちに行ったり右往左往してはならず、ましてや一箇所に留まってはならない。絶えず同じ方向に、できるだけまっすぐに歩まなければならない。そうすれば、望む場所ではないとしても、少なくとも森の真ん中よりはましな場所に行き着くことができる」。

困難な状況の中で、あるいは限られた時間の中で、いったん進むべき方向を定めたなら、それを貫くことが最も合理的だ、とデカルトは言っているのでしょうか。

最後に高3生へ。

これは入学式の時の写真です。

皆さんは、自分ではよくわからないかもしれませんが、3年間で大きく成長しました。そして、試験当日まで成長していきます。

もうすでに緊張しているでしょうが、「緊張」は「体調」でコントロールできます。体調管理を万全にすれば、良い緊張感だけが残るはずですよ。

皆さん全員が元気に、ミッション・コンプリートすることを願って、話を結びます。

なお、最終回・2025年度の第25話は、卒業式でお届けします。



第 25 (18) 話 知性について

明日は「知道プロジェクト発表会」ですが、今日は、本校のロータリーにある3つのモニュメントを通して、「知性」について考えてみます。



まず、至誠一貫。「知的廉直」(Intellectual Honesty)という言葉もありますが、知的な意味でも、誠実さを貫く。

知的に誠実ではない行為にもいろいろとありますが、例えば、AIに生成させたものを、自分が作ったものだと偽る。それは知的に不誠実極まりない行為です。また、“Slop”と言われるような劣悪なコンテンツに自分の名前をつけ、自分の名誉を傷つけることにもなりかねません。知的な意味でも、裏表なく、誠実さを貫きましょう。

次に、堅忍力行。知的な意味でも粘り強く取り組む。知的執念 (Intellectual Tenacity) が大事です。

例えば、わからない問題があった時、あっさり「わかりません」と白旗をあげたり、白紙や空欄、無言で済ませたりするのではなく、なんとか答えを導き出そうと全力を尽くす。そのように普段から粘り強く、執念を持って取り組んでいない者が、入試などの本番で粘りを見せられるはずがありません。

一方で、すぐに答えを出せた時でも、別の解き方、別の答え、別の表現はないかと、さらに粘り強く考える。そのように別解を求めて考え抜く Alternative thinkingこそ、AI全盛の時代に必要な力ではないでしょうか。

最後に、わが道をゆく。自分の頭で考え、独自のアイデアを生み出し、自分の言葉で表現していく、自分の手で形にしていく。「わが道」は「わが道」でも、誰かに踏み固められた道ではなく、新しい道を切り拓いていきましょう。わが道を「独創」していきましょう。

以上、「知性」の要素として、誠実さ (Honesty)、粘り強さ (Tenacity)、独創性 (Originality) の3点を挙げてみました。いわば「知性のトライアングル」として頭に置き、学問に一層励んでください。

第 26 (19) 話 校歌観

今、校歌を斉唱した。卒業式でも斉唱するが、皆さんは校歌についてどう思っているか？
皆さんの「校歌観」や如何。

本校の校歌の根幹は、校是である「至誠一貫」「堅忍力行」の実践を生徒に訴える点にあるが、批判も多い。

特に批判が多いのが、2番の「帝国」のくだり。皆さんはどう解釈しているか？

私の解釈はこうだ。「帝」とは、みかど。日本でいえば天皇のこと。天皇の英訳は、戦前から emperor で変わらない。一方で、天皇の位置づけは、時代によって異なる。戦前と戦後で大きく変わった。すなわち、戦前の「統治権の総攬者」から、戦後は「日本国の象徴であり日本国民統合の象徴」となった。つまり、「帝国」とは、現行憲法にのっとって解釈すれば、「天皇を象徴とする国」「象徴天皇制をとる国」となる。

その他、1番の「忠孝仁義の大道」等も問題視される。特に「忠」。「臣民」として主君（天皇）に忠誠を、というのが元々の意味だろうが、ここも「個人の尊重」を原則とする現行憲法に照らし、「自分の思い、自分の使命（ミッション）に忠実に」と解釈したい。すなわち「わが道をゆけ」ということだ。

以上が私の校歌観だが、皆さんも、校歌についてよく考え、自分なりの校歌観を持ってほしい。本校の校歌は世界や世界の中の日本、日本の中の個人、個人の中の道徳心をうたったものだから、校歌について深く考えることで、自己の世界観や国家観、道徳観も深まっていく。自由討論でも、校歌に関する議論が大いにあって良い。

なお、私はいつも皆さんに「備えよ、常に」(Be prepared) と言っているが、それは校歌の最後の「ゆめ怠るな」を言い換えたものだ。今日は、東日本大震災から 15 年。災害にも、未来にも準備を怠らず、備えよ、常に千人！

茨城県立水戸第一高等学校・附属中学校校歌

古賀快象 作詞 片岡亀雄 作曲

1. 旭輝く日の本の光栄（はえ）ある今日のそのもとは義人烈士の功績（いさおし）ぞ
忠孝仁義の大道を貫く至誠あるならば天地も為に動きなん
2. 世界にきおう列強とならびて進む帝国の基礎（もとい）は堅忍力行ぞ
花朝月夕つかのまも古人に恥じぬ心してゆめ怠るな千人

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とってください。

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、「センシズム」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人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 なかめせしまに」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う。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」な状態になっていけるでしょう。

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も、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、外に吐き出してみよう。

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。ナディーオン・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)

きっといまよりも、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『もしも人生をやりにおせるなら』(文：ナディー・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)