



学校だより 5月号

つなぐ



第2のスタート

～習慣を大切にしよう～

風薫る5月。銀杏並木と言えば秋と思われがちですが、今の季節は新緑が鮮やかで美しいものです。早いもので新年度が始まり1か月が過ぎました。運動部では高校総体の地区予選が始まりました。高校3年生は最後の節目とする大会という人も多いでしょう。高校生活3年間という言葉はありますが、部活動の実際は2年余り、人生の中ではほんの短い時間に全力で取り組んでいます。運動部の皆さんに限らず、時間の在り方は皆さん同じです。やがて大人となり、年を重ね、ある日ふと思いつきせば、「高校時代は…」という言葉が出て来るものです。今しかできないことに挑戦するのは、高校生や中学生の皆さんの特権です。周囲のサポートがあつてできることがあるということを忘れずに、いろいろなことに挑戦してほしいと願っています。生徒の皆さんの活躍を期待しています。

ところで、生徒の皆さんに限ったことではありません。皆さん、新しい生活には慣れましたか？緊張の中の4月を過ごした人も多かったことでしょう。ゴールデンウィークのお休みをはさみ、心も身体もいったんリセットされたと思います。この連休明けからのスタートが本番です。試行期間は終わりです。キーワードは「習慣化」。生徒の皆さん、もう一度、自分に合った学校生活のスタイルは何か考え、生活リズムを整えましょう。基本的な生活サイクルを作ることは、有意義な時間を作ることにつながります。心身共に充実した学校生活を送ることができるよう学校は支えてまいります。一方、世間では「五月病」という言葉がありますように、新しい生活は慣れないことも多く知らず知らずのうちにストレスがたまるもので、気づかないうちに無理をしてしまうことも少なくないことから、ゴールデンウィークの休みが明け、もう一度戻ろうとすると無気力になったり不安感が強くなったりすることがあります。深刻に物事をとらえ過ぎず、新しい環境では何事も失敗はつきものと考え、「できる範囲でいいや」と気を楽しみ持つことも大切なことです。一人で悩みを抱え込まずに、日頃から身近な人に相談することができるといいですね。自分のペースでゆっくりと歩みましょう。

5月は一通り見渡すことができた中で、落ち着いた生活を始める大切な時期と言えます。第2のスタート。落ち着いて周りを見れば、ここに自分の居場所があると感じることはできるのではないのでしょうか。今ある環境に流されて過ごすことも大切なことです。背伸びした状態が続くことで、心に緩い状態がないようであれば、心身が疲れてしまいます。心にONとOFFのスイッチを作ることは、将来社会に出てからも必要となる力です。良い意味で心を整える工夫をしてみましょう。私は自分の名字のごとく、心の「強さ」とは「しなやか」であることだと思っております。折れることのない強い心を作るためには、人は強くない。周りの人の力を借りなければ何もできないということを自覚することにあるのではないのでしょうか。それでも私自身はまだまだできていません。素直に弱さを表現することがいかに難しいことなのか、今も実感しています。もちろん、このようなことを毎日考えていては疲れますので、笑顔でいるよう心を整えます（では何をしますか？一人になること。あと旅に出ることですね。小さくても良いので。最近、ガジュマルを育て始めました）。