

全日制生徒のみなさんへ

1 新型コロナウイルスとの闘いが続いています。

世界中で新型コロナウイルスが蔓延しています。今何をすればいいのか、ウイルスを制するために正しい方法を誰も知らず、世界中の指導者が解決策を模索し、実施しています。そうした中で、わが国では外出自粛が継続され、学校も引き続き休校になります。

この期間中、状況を冷静に判断し、ウイルスとの闘いのためにそれぞれの立場でできることをしていきましょう。一人の行動が世界を救うことになります。

2 できないことを嘆くよりもできることに意識を向けましょう

学校は休校になり、外出は自粛「ステイホーム」が求められています。外に出ても娯楽施設は閉鎖、文化・芸術施設も閉鎖、飲食店も多くは閉店しており、今は我慢の時です。

そんな今、必要なことは、外へ出られないことを嘆くのではなく、勉強できないことを嘆くのではなく、友達と会えないこと、部活ができないことを嘆くのではなく、あるいは苛立ったりのではなく「できないことがある」からからこそ「できること」を、自分のためしていくことです。

例えば、時間割に拘束されないので自分のペースで時間を過ごすことができます。ゆっくりと勉強したい人、テンポよく活動したい人、早朝時間帯が好きな人など、人にはいろいろなタイプがあります。今だからこそ、自分の得意なペースに合わせて活動してみましょう。

また、一つのことに長時間集中して取り組むことができます。50分単位ではなく、答えが出せるまで、読み終わるまで、完成するまでなど、まとまった時間で活動することができます。今だからこそ、長時間ひとつのことに集中して取り組むことができます。

3 長期的な視野を持ちましょう

学校が休みの間に何をするか、このことは近い将来に大きな影響を与えることが予想されます。特に、卒業後の進路を決めるとき、大学等にいわゆる一般入試のみで進学しようと考えている人を除けば、ほとんどの場合、面接を受けることになります。

もし、私が面接官なら、この期間何をして過ごし、なぜそれをしようとしたのか、それがどのように今の生活に役立つか、この先の生活に役立つか、を聞きます。逆境に陥ったときに、どのように考えてどのように行動するかを見ることができるからです。

どのように答えれば正解かではなく、自分のためにどのように時間を使うか、が大切です。

もう少し先のことを考えれば、この数週間間に集中して取り組んだことは、人生にとって大きな宝物になります。今を逃せば、これだけ長期間、自宅に籠らなければならない、籠ることができる期間は、おそらく人生で存在しないでしょう。

なので、自分にとってはちょっとだけレベルの高いけど頑張ってみようと思えるようなことや今までは時間に追われてできなかったことなどを、成し遂げて、そして自分に自信を持てるようにしていきましょう。それが、きっと、人生をより豊かにしてくれるはずです。

4 健康管理に十分すぎるほどに留意しましょう

今のところ、新型コロナウイルスに対抗する武器を私たちが十分に持っているとはいええない状況です。ウイルスは見えないし、体に入ったとしてもその瞬間を感じるわけではありません。そして、誰が感染しているのかはわからないし、どのように感染しているのかも明確にはなっていません。さらに、特効薬（ワクチン）はまだ開発されていません。

もしかすると、すでに自分は感染しているのかもしれないかもしれません。もしそうなら、気づかぬうちに誰かを感染させている可能性もあります。

そうならないように、規則正しい生活、十分な休養と適度な運動、適切な栄養補給など自分の免疫力を高め、ウイルスに対抗する準備をしておきましょう。また、不用意に人と接触せず、ウイルスをもらわない、ウイルスを渡さない、そういう意識で行動することも大切です。

5 私たちのために働いている人に敬意を払い、感謝しましょう

このような中であっても、医療関係で働く人、流通(モノを売る仕事)・物流(モノを運ぶ仕事)関係で働く人、治安を守る人、災害に備える人をはじめとして多くの人が働いています。

その人は自らを感染の危険にさらしながら、私たちの命を守るため、私たちの生活を守るために働いています。しかしながら、時に冷遇されたり、時に罵声を浴びせられたり、時に不当な扱いを受けたりしているという報道を耳にします。

私たちは今我慢の時なので、できることは多くはありません。それでも、私たちの社会を少しでも守るために働いている人々に敬意を払い、感謝の気持ちを持ち続けることはできるはずです。言葉にしたり形にしたりする機会はなくても、その気持ちを持ち続けましょう。

6 むすび

季節は春から初夏に向かい、日本の四季の中で一番心地よい季節の一つです。そんな中で外出を控えたり、さまざまに行動が抑制したりすることは苦しいことです。まして、人と会えないことも、一人で課題に取り組むことも、つらいことかもしれません。

けれども、そんな今だからこそ、深呼吸をして、気持ちを切り替えて、今だからできることをしていきましょう。明けない夜はないし、止まない雨はありません。夜が明けたとき、雨が止んだとき、夜になる前の自分や雨が降る前の自分より、少しだけでも成長した姿に出会えるように、夜のうちに、雨の降っている間に準備をしておきましょう。

みなさんは「徳」を学んでいる板橋有徳高校の生徒です。今こそ「徳」を実践し、有徳高校の生徒であることに誇りを持ちましょう。そして、私たちがウイルスとの闘いを制し、みなさん全員が元気な姿で、そして、それぞれに成長した姿で、喜びに溢れた表情で登校する日が来ることを願っています。

令和2年5月8日

東京都立板橋有徳高等学校長

石山 智典