

松が谷高校の生徒の皆さんへ ー校長メッセージー（13）（令和3年4月6日）

## 「振り返り」の大切さについて

校長 博田 英明

2（3年生）の皆さん、おはようございます。 校長の博田です。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止に伴い、今回は学年ごとに始業式を行います。感染が収まらず再拡大も見られる状況の中、私は皆さんの昼食における黙食や3月の文化的行事に取り組む姿を目にして、こうした状況を乗り越えようという力強さを感じています。

さて、本校の教育目標における「建学の精神」の一つに、「自己をみつめ、自己をしっかりとしつくりあげていく人」という言葉があります。私は皆さんが「自己をみつめる」ことや「自己をしっかりしつくりあげる」というキーワードを実現させるためのイメージとして、また現在のコロナ時代を生き抜く本校の皆さんが目指すべき姿として、「振り返り」を行うことが、大切なのではないかと考えています。英語では、「振り返り」のことを、review あるいは、look-back と言います。

皆さんは、日々学習や様々な活動に取り組んでいますが、節目ごとにその「振り返り」をしていますか？ 過ぎ去った過去を変えることはできませんが、振り返りをおこなうことで、それまでの自分の成長や成果を確認するとともに、新たな課題を発見したり、豊かな未来を拓く扉を見つけたりすることができます。

振り返りの方法はいろいろありますが、自分だけで価値ある振り返りをするのは容易なことではありません。今の自分に欠けているものは何で、どのようにしたらその状況を打破できるのか、一人ではなかなか見つけることが出来ないのが現実です。そんな時、親や先生、先輩などに聞くという方法もありますが、そう簡単に自分に的確なアドバイスをしてくれる人が見つけられるとは限りません。そんな時に本を読むこと、つまり「読書」がその代役を務めてくれることがあります。これは私自身もよく行っていることですが、本を通じて著者との対話（コミュニケーション）をすることで自分を省みたり、新たな課題や課題の解決の鍵を発見したりできるのです。

「読書は自分の考えを進化させてくれる」

これは現在ドイツのサッカークラブで活躍しているプロサッカー選手、長谷部誠さんの言葉です。長谷部選手は、メンタル面が大変強いと周囲から評価が高く、日本代表チームのキャプテンを務めたこともあります。彼は『心を整える』という著書の中で、自ら実践する「勝利を手繰り寄せるための56の習慣」について書いています。例えば「1日30

分、意識して心を鎮める時間を作る」とか、「整理整頓は心の掃除にも通じる」など、スポーツ選手でなくても参考になることを言っています。そして、「読書して読書ノートをつける」ということを挙げ、読書が自分の振り返りの助けになっていると述べています。

彼はこう語っています。「試合に負けて気分が沈んでいる時も、逆に試合に勝って高揚している時も本を読むと心が落ち着く。負けた後なら、乱れた気持ちを整えてくれる。勝った後なら、浮ついた気持ちを抑制してくれる」と。

読書は著者との対話、コミュニケーションです。長谷部選手は、読書することで著者の言葉を自分へのアドバイスと受け止め、振り返りを行い、自分を進化させているのです。皆さんも読書を自分の価値ある「振り返り」に活用してみませんか。松が谷高校の図書室には、あらゆるジャンルの本が2万7000冊以上も揃っています。その中には英語の本も約4,000冊あるそうです。こうした恵まれた環境を生かして、ぜひ価値ある「振り返り」をしてみることをおすすめします。私もよく図書室に足を運んでいますので、私を見かけたら、「校長先生も何か振り返りをしたいと思っているのかな」と思ってくださいって間違いありません。

以上、新しい学年が始まる節目となる今日、「振り返り」のヒントとして読書を活用することをお話しし、始業式での私からの挨拶とします。