

小川高校の生徒の皆さんへ 一校長メッセージ（3） （令和8年7月17日）

『静かな時間』を意識してつくみましょう」

校長 博田 英明

おはようございます。校長の博田です。

皆さんはこの第1学期の間、学習や部活動はもちろんのこと、体育祭など学校行事においても全力で取り組んできました。私は皆さんのこのひたむきで一生懸命な姿勢にいつも感動しています。今だからこそ私が皆さんに絶対にしてもらいたいことは、何にでも感動できる感性を磨くことです。人生を楽しむ秘訣は、どれだけ感動できるか、感動するものに出会えるかだと私は思っています。その意味で、これから始まる夏休みは様々な出会いのチャンスに恵まれた、とても大切な期間です。今日は皆さんが夏休みを充実して過ごせるようなヒントについて、お話ししたいと思います。

まず今日は、詩人で童話作家の宮沢賢治についてお話しします。宮沢賢治は作家として「銀河鉄道の夜」や「注文の多い料理店」、「風の又三郎」などの作品で知られていますが、教師として岩手県の花巻農学校で教壇にも立っていました。私は賢治の作品を読むのが好きですが、教師としての賢治にも魅力を感じています。彼は、教室の中だけで授業を完結させる人ではありませんでした。生徒たちを田畑や野山へ連れ出し、一緒に土に触れ、風を感じ、植物を観察しました。本で学ぶことも大切ですが、それ以上に、自分の五感で世界を感じ、自分の頭で考えることを大切にしていたのです。また、生徒と同じ目線で汗を流し、一人一人の話によく耳を傾けた教師でもありました。

そんな宮沢賢治が、こういう言葉を残しています。「世界がぜんたい幸福にならないうちは個人の幸福はあり得ない」。この言葉は、自分だけではなく、周りの人の幸せも願うことによって、今、教育の世界でも大切にされている「ウェルビーイング」という考え方にもつながっています。「ウェルビーイング」とは、心も身体も健康で、自分らしく生きることができ、周りとのつながりの中で幸せを感じられる状態のことです。学校生活でも同じです。誰かを励ます一言、友達の努力を認める言葉、「ありがとう」と伝える気持ち。その小さな積み重ねが、自分だけでなく周りの人の心も豊かにしていきます。

さて、いよいよ夏休みが始まります。長い休みだからこそ、ぜひ皆さんにお勧めしたいことがあります。それは、「静かな時間」を意識してつくることです。教育や創造性について研究している安斎勇樹さんは、『静かな時間の使い方』という著書の中で、今私たちはスマートフォンやSNS、動画など、絶えず情報に囲まれて暮らしていると述べています。便利である一方で、常に新しい情報に触れ続けていると、自分自身の考えや気持ちに耳を傾ける時間が少なくなってしまうと。だからこそ、意識してデジタルな環境、安斎さんの言葉を借りると「デジタル・ノイズ」から少し距離を置き、静かな時間を過ごすことには、

大きな意味があります。例えば、スマートフォンを置いて散歩をしてみる。本を読む。音楽を静かに聴く。家族とゆっくり話をする。何もせず空を眺める。そんな時間の中で、「自分は本当は何を大切にしたいのだろう」「どんな人になりたいのだろう」という問いが、自然と心に浮かんでくることがあります。この本を読んだおかげで、私もスマートフォンを置いて、「デジタル・ノイズ」から距離を取って、静かに過ごす時間が長くなりました。

先ほどお話しした宮沢賢治も、自然の中を歩き、空や雲、星や風に耳を澄ませながら、自分の作品を書き続けました。忙しさや情報から少し離れ、静けさの中で考える時間があったからこそ、多くの人の心を動かす作品が生まれたのではないのでしょうか。夏休みは、自分を成長させる時間であると同時に、自分自身と向き合う時間でもあります。勉強や部活動に一生懸命取り組むことも大切です。しかし、それと同じくらい、自分の心を整え、明日への力を蓄える時間も大切にしてください。2学期には、文化祭や進路実現に向けた取組など、多くの挑戦が待っています。その一つ一つを充実したものにするためにも、この夏、自分自身を大切に作る時間を過ごしてほしいと思います。皆さん一人一人には、まだ自分でも気づいていない可能性があります。その可能性は、慌ただしい毎日の中だけでは見つかりません。ときには立ち止まり、「静かな時間」の中で自分の心の声に耳を澄ませることで、新しい一歩が見えてくることがあります。健康と安全を第一に、実り多い夏休みを過ごしてください。

最後に、この暑い時期に特に気を付けてほしい「熱中症」についてお話しします。皆さん自身が熱中症に気を付けることはもちろん大切ですが、ここでは皆さんの周りにいらっしゃる高齢者など熱中症のリスクが高い方への接し方についてお話しします。皆さんの周りにいる高齢者、小さい子ども、体調不良の方、ふだん運動をあまりしない方は熱中症になりやすい方々です。これらの熱中症のリスクが高い方には、夜間を含むエアコンを適切に使用することやこまめな水分・塩分の補給などを行うよう、皆さんから進んで声をかけましょう。特に注意してほしいのが、屋内にいる高齢者です。高齢者は暑さを感じにくい上に発汗と血液循環が低下し、暑さに対する耐性が低下しています。「熱中症警戒アラート」や、その一段上である「熱中症特別警戒アラート」が発表されるほどの暑い日は、ふだん以上に昼夜を問わずエアコンを適切に使用して、こまめに水分・塩分の補給をするよう、周囲から声をかけていきましょう。熱中症を予防するための行動を理解、実践し、日頃から熱中症に対する備えを万全にしてください。

それでは、一回り成長した皆さんと2学期の始業式で元気に再会できることを、教職員一同、心から楽しみにしています。これで、第1学期終業式の講話とします。