

2 学期終業式 校長講話

皆さんおはようございます。校長の高橋です。2 学期終業式にあたって、お話をします。私からの講話の前に、体罰と性暴力についてお話ししなければなりませんので、お話しします。

まず初めに、今日は、みなさんの大切な心と体を守るための話をします。まず、体罰についてです。身体を叩かれる、蹴られる、突き飛ばされるなどの肉体的に苦痛を感じるような行為だけが暴力ではありません。くり返し傷つく言葉を言われる、机を蹴られるなどの精神的に苦痛を感じる行為も暴力に含まれます。暴力は、どんな理由があっても、決して許されるものではありません。学校の先生やその他指導的な立場の人たちが、生徒のみなさんに対して、指導の際に、叩いたり、蹴ったりする等の肉体的な苦痛を与える行為は、体罰とって禁止されています。肉体的な苦痛でなくても、繰り返し暴言や心を傷つける言葉を言ったり、机を蹴ったりして威圧する等、精神的な苦痛を与えることも不適切な行為になります。

また、以前、みなさんに対して、性暴力の話をしたことを覚えていますか。性暴力は、相手が嫌がっているのに、体を触ったり、見せつけたり、性的な言葉を言ったり、LINE やメールで性的な言葉を送ったりする等、性的な言葉や行動で、人を傷つけることを言います。これも、決して許されるものではありません。

もし、自分が体罰や性暴力の被害に遭いそうになったり、被害に遭ってしまったら、一人で抱え込んだり悩んだりせず、家族や先生、養護教諭、スクールカウンセラー等の信頼できる大人に知らせてください。性暴力を受けている相手が学校にいる先生だった場合や、体罰のことを学校に話しにくい場合には、みなさんが学校以外にも、話せる場所をつくっています。学校の先生や大人にも話しにくい場合は、1 学期に配った相談シートを本日紙で配布しますので、この用紙に書かれているメールアドレス

スやQRコードで読み取った先の電話番号に連絡すると、体罰や性暴力に関する話を聞き、みなさんのことを助けてくれます。また、用紙に話したいことを書いて、糊付けをすれば、切手無しでも郵送で送ることができますし、インターネットからも回答が可能です。また、「一人で悩まず、相談しよう」という資料を配りますので、その資料に載っている電話番号に連絡して、相談することもできます。自分ではなく、友だちが体罰や性暴力を受けていると思ったときも、迷わず知らせてください。私も先生たちも、生徒のみなさんの心と体を大切に守りたいと思っていますので、一人で悩まないで、知らせてください。

それでは、ここから終業式の校長の話になります。さて、3年ぶりに保護者・中学生が来校した杉高祭、4年ぶりの台湾での修学旅行等を実施した2学期でしたが、充実していましたか。部活動でも、部活動の公式戦や発表会等も観戦や声を出しての応援が可能になりました。自分たちでたてた目標に向けて練習に打ち込んだ成果は出ましたか。今後は、3年生は入試本番を控えていますし、合唱祭や、これから大会やコンテストがある部活動もあります。インフルエンザの感染に気を付けながら引き続き、目標を目指して、頑張りましょう。

先日、杉並区から「令和5年度 杉並区青少年善行表彰 被表彰者の決定について」という通知が来ました。本校のサッカー部1年生5名が、11月に帰宅途中、倒れている高齢の地域の住民が困っているのを助け、消防等の機関と家族に連絡し、適切な対処を行ったことが表彰の理由です。私は彼らの行動に感心し、心から誇りに思います。また、ゆう杉並の担当者からゆう杉並中・高校生運営委員として活躍していることを感謝されました。その他吹奏楽部、ダンス部、軽音楽部からも参加してくれていますと報告がありました。地域の方々や諸機関と連携をしていくことは、今後ますます重要になってきますので、これからも積極的に参加してください。

また、学校説明会等では、生徒会やダンス部、吹奏楽部はじめ各部の代表の生徒の皆さんに協力をしてもらい、演技、校舎案内に貢献してくれて、大変ありがとうございました。参加者の皆様から、大変好評です。今後ともよろしくお願いいたします。

これから、ちょっとめんどくさい話をします。アニメ映画の巨匠・宮崎駿監督は皆さん知っていると思います。私は「紅の豚」が好きですが、「となりのトトロ」「千と千尋の神隠し」など数多くのアニメーション作品を手掛けた監督です。「NHK「プロフェッショナル～仕事の流儀」という番組が先日再開され、その最初のプロフェッショナルが、宮崎監督でした。番組の冒頭、宮崎監督は、紙とペンを使って作品の構想を練るのですが、何度も何度も「めんどくさい」という言葉を発するのです。「めんどくさいなあ」、「まことにめんどくさいよね」、「めんどくせえぞ」、「めんどくさいなあ。あーめんどくさい」、「何がめんどくさいって究極にめんどくさいよね」宮崎駿監督ほどの巨匠が愚痴ばかりこぼしながら、仕事をしているのです。その姿はどこか衝撃的でした。

彼にとっては、創作とは「「めんどくさいって自分の気持ちとの戦いなんだよ」、「世の中の大事なことってたいいめんどくさいんだよ。」ということなのです。彼が創作を続けていくうえで、「ヒットしてあたりまえ。」「話題になってあたりまえ。」「人に感動を与えてあたりまえ。」という我々の想像を絶するプレッシャーを背負っていて、これらのあたりまえと戦っているのです。宮崎が「めんどくさい」を連発するのは、こうした過度のプレッシャーによるストレスだと考えられます。脳科学の見地からストレスは人間にとって、病気の原因となることもありますが、心身を強くするために必要なものでもあり、快感をもたらすものでもあるということです。そして、それに打ち勝った時、達成感や幸福感、生きがいなどを生むきっかけともなるのです。

人はめんどくさいと感じた時取る行動は2つあります。「めんどくさいからやらない」か、「めんどくさいけどやる」かです。宮崎監督は「世の中の大事なこつてたいていめんどくさいんだよ」と言っているが、実はあなたが「めんどくさいと思っていること」はあなたが大切だと思っていることなのです。

では、めんどくさいと思ってしまった時にどうすればいいのか？私なりのやり方を3つ提案します。

①「めんどくさい」とか「無理」といわない

人はめんどくさいと考え出すと、いろんなことがめんどくさくなるものです。だから、口に出さないようにしています。なぜなら、「世の中の大事なこつてたいていめんどくさいんだよ」と宮崎監督が言っている通り、実はあなたが「めんどくさいと思っていること」はあなたがやらざるを得ないと考える、大切なことだからです。人は、言葉で行動が縛られるようなので、「無理」と口にするのもダメです。大切なことはやらざるを得ないからです。

②一気にまとめてやろうとしないようにする

めんどくさいのは、「一度に集中してやらなきゃいけない」という気持ちがあるからです。すると完璧主義の私のような人間は机の上を掃除したりなんかして、なかなか手を付けることができません。メ切から逆算して、1日に少しずつやるようにすると手を付けやすくなります。

③とりあえずやってみる（しかも創作は朝が良い）

「めんどくさい」が口ぐせの人には完璧を求める傾向があるので、あれこれ余計な心配をして何もできなくなってしまうのです。これを止めて、とりあえず手を付けてみることです。10分だけとか、レポートの構成だけ考えるとかでよいと思います。電車の中、散歩しながらでも創作はできます。そして、企画を考えたり、論文や文章を書くのは朝が良いと思いま

す。寝た後は余計なことを考えず頭がすっきりして物事がまとまりやすく、ひらめきもさえています。30分で今日の分は終わらせると時間を決めておくことも有効です。

「めんどくさい」という言葉はネガティブに捉えられがちですが、あなたが「めんどくさいと思っていること」はあなたが大切だと思っていることだということ。そして、「めんどくさい」というストレスは、達成感や幸福感、生きがいなどを生むきっかけともなるということが宮崎監督の創作活動から学ぶことができます。皆さんも「めんどくさい」と上手に付き合っ
て欲しいと思います。

これまで地道に努力をしてきた3年生の皆さん、いよいよこれから受験が本番を迎えます。2学期の始業式にもお話ししましたが、現役生は、受験直前まで成績が急上昇するチャンスがあります。まだ結果が表れていない人も、試験当日に今までの成果が突然現れることもあります。最後に答案を提出するまで見直して、気を緩めず、最後まであきらめないようにしてください。

1・2年生の皆さん、終業式が終わると令和6年という新しい年へ変わります。一年の計は元旦にあり、と言います。元旦に、今年1年の目標を立ててみてください。私は、毎年、元旦に新年の目標を立てることにしています。今年は、「飛躍、挑戦、謙虚」という目標・抱負を立てました。新年の目標に関しては、また、3学期の始業式でお話ししますので、皆さん全員元気な顔で会えるのを心から願っています。私からの話は以上です。