

令和6年8月28日

始業式の挨拶

学校長 豊岡 耕一郎

皆さんおはようございます。またいつものように正門で皆さんと挨拶を交わし、元気な姿を見ることができて大変うれしく思っています。皆さんはこの夏休みどのように過ごしましたか。今年も記録的な猛暑が続いていますが、その最中でも多くの皆さんが部活や夏期講習、文化祭の準備など、自分の目標を明確に持って過ごしたことでしょう。

今年も夏休みに学校見学会を10回行いましたが、生徒会執行部や広報委員などのお陰で、大変好評を博しました。その理由として一番多かったのが、雪高生の皆さんの立ち居振る舞いです。誰もが明るく元気よく挨拶をし、誠実に対応してくれたことに感動したようで、日頃の雪谷高校の魅力を十分伝えられたのではないのでしょうか。その方々が今度は文化祭に来場してくれます。今年はいよいよ入場規制はかけないので、保護者やOBの方々、中学生はもちろん、友人や日頃お世話になっている地域の方々など多くの来場者が予想されます。その来場してくださった皆さんを明るくお迎えし、さすが雪高生と喜んでいただけるよう、クラス皆で協力してクオリティの高いものを作り上げてください。

他にも2学期は、勉強や部活動、学校行事にと大変忙しい時期でもあります。特に進路については真剣に考えないといけない重要な時期です。ただ、そうは言っても勉強でも部活動でも思うようにならないこともあるでしょう。一生懸命頑張っているつもりでも、全然結果が出ないで落ち込んだり、失敗することを恐れたり、悲観的になってしまう事とか。

そんな時、精神科医の斉藤茂太 通称モタ先生が

「楽観的になりたいなら客観的になりなさい」

ということをおっしゃっていました。悲観的になっているときは、自分のことしか考えられないから、周りが見えにくいし、自分のことも冷静にみることができないですよ。そういう時は一度深呼吸して、自分を客観的に第三者的に見てごらんなさいという事です。自分は今こんな気持ちが湧いているのだとか。あなたは、こんなこと頑張ってきたよとか、でもここがダメだったよとか、自分で自分を客観視し、分析して、現実を正確に把握することで、得体の知らない不安や混乱から逃れることができるようになります。これをメタ認知というのですが、この思考が備わっているかどうか、今後の皆さんの成長に大きく影響してきます。

「楽観的になりたいなら客観的になりなさい」

ぜひ考えてみてください。

それでは皆さん、この2学期、皆さん一人一人がさらなる成長をすることを期待して始業式の挨拶を終わります。