



荒尾市立荒尾第三中学校 学校だより

つながる

協 創 自 校 訓
力 造 主

R8. 1. 14(水) №18 立野 健一

新年あけましておめでとうございます～後期後半スタート～

すでに年が明けて二週間経ちましたが、あらためまして、あけましておめでとうございます。今年もうぞよろしくお願ひします。皆様方にとって、本年が実り多き一年になりますようにお祈り申し上げます。

後期後半がスタートして一週間がたちました。後期後半スタートの集会では、感染症拡大防止（特に3年生は受験を控えているので）のために、Zoomでの配信による集会でした。はじめに、玉名荒尾駅伝大会1区区間賞の3-1江口大尊くん、1-1の竹下一菜子さんの習字（明光学園主催）の表彰を行いました。画面越しではあるものの、廊下を伝わって大きな拍手が音楽室まで聞こえてきました。おめでとうございます。

その後に各学年からの意見発表が行われました。1-5の岩井あかりさん、2-3の菰田希歩さん、3-4の古川詩織さんが、自分の思いをしっかりと述べてくれました。その自分の思いの大半が、「今年がんばりたいこと」・・・つまり「目標」について語ってくれました。

後期後半はあっという間に過ぎていきます。後期後半だけではなく、この一年を充実したものにしていくには、その「がんばりたいこと」「目標」が重要となります。「目標」が日々の生活を充実させていくからです。私も自分の今年の手帳を広げて、昨年末に書いた一年の反省と、新年になって書いた今年の目標のページを見せました。

人は得てして、日々の生活の忙しさや面倒くささから、自分の目標を見失いがちになります。さらに自分自身に言い訳をして、怠けている自分自身を正当化しようとします。「今日は〇〇ができなかつたけれど、あれもあってこれもあって忙しかったから仕方ない」「今日は天気が悪いから、できなくて当然だ」という風に、自分自身に言い聞かせてしまします。そうやって「目標」「夢」からどんどん遠ざかっていくのです。「目標」「夢」が逃げていくことはなく、あなた自身が逃げているだけなのです。それなのに、その「目標」や「夢」から自分が遠ざかっている現状を、環境や他人のせいにしてしまいかがちです。私自身もそうだったので、今になって本当に後悔しています。二度とそんな思いをしたくない、という思いから、手帳の常に見えるところに目標を書いて、繰り返し読むようにしています。

みなさんはすでに目標を立てて動き出していることと思います。もし、まだ目標を立てていないという人がいたら、さっそく今日、具体的な目標を立ててみてください。「結果の目標」でも「行動の目標」でも構いません。そしてすぐに動き出してください。まずは3日間続けること。次は1週間、1ヶ月・・・と続けることで、だんだん続けないと気持ち悪くなってくるはずです。その頃には必ず、あなた自身に何かしらの変化が表れているはずです。そんなあなたを見て周りの人々は、いい意味で「あの人、なんか変わったね」と評価をしてくれると思います。その評価が、あなたにとって大きな自信になるはずです。

.....なんて理想的なことを書きましたが、そんなにうまくいかないのが現実ですよね。「よし、やるぞ！」と思って、「明日から」「来週から」・・・と先延ばしにしてしまいます。

お正月恒例の箱根駅伝ですが、今年も青山学院大学が圧倒的な力を見せつけ優勝しました。往路が1月2日、復路が1月3日に行われました。その翌日か翌々日に、ある大学の初練習の様子がテレビで放映されました。その大学は1月4日、つまり復路の翌日の朝5時に集合してミーティングを行い、練習を始めました。箱根駅伝という大きな目標としていた大会が終わった翌日の早朝には、1年後に向けて練習をスタートしていました。それも何となく練習をするのではなく、ミーティングを行い、全員で何のために練習をするのか、確認して始めているのです。

また、別の大学の選手のコメントのある記事で読みました。

確かに駅伝部以外の同級生は、お酒を飲みに行ったり、旅行をしたり、遊んだりと、たまにうらやましく思う時があります。でも、それは卒業してもできることです。陸上に打ち込んで、優勝を目指してみんなで取り組むことは今しかできません。勝ってみんなで喜び合うこと、負けてみんなで涙すること、どちらにしても絶対に忘れるのできない経験をすると思います。多分今後の自分の人生の中では今しかできないことなのです。だから頑張れるのだと思います。

みんながみんな、できることではないかもしれません。目標を決めて、さあ取り組もうとしたときに、「やっぱりやめようかな・・・」と思うかもしれません。でも、そこが大きな分かれ道だと思ってください。どちらを選ぶかで、その後の人生は大きく変わっていくのではないかと思います。

どんなに小さな目標でも、まずは一回始めてみる。それが自分の目標達成、夢実現への第一歩です。

緊張して当たり前、緊張を楽しむ～入試に際して～

ついに始まりました。3年生は自分の夢実現のため、今まで頑張ってきた力を発揮するときです。

これから試験を迎える人たちへ。「いつも通り」「緊張しないで」「リラックス」・・・なかなかできるものではありません。不安が頭をよぎります。胸がどきどきしてきます。手足が震える人もいるかもしれません。

ただ、それはあなただけではありません。ほとんどの生徒が緊張しています。不安な思いを抱えています。みんな同じです。みんな、緊張していないふりをしているだけです。だから、「どうしよう、どうしよう」と思う必要はありません。「みんな緊張しているから」と思ってください。「みんな緊張している」と思うことができたら、次に行なうことは、今までの試験と同じ生活を行うことです。よく言う「ルーティーン」というものです。いつもと変わらない生活を送り、いつもと変わらない準備をし、いつもと変わらない筆記用具で試験に臨む。そして最後に、今まで自分がやってきたことを思い返すことです。自分がやってきた自学ノート、新研究、学校の宿題等々…。自分がやってきたことが、きっと「裏付け」となって、自分の心の中から「これだけやってきたのだから大丈夫」と声をかけてくれるはず。こうやって緊張することって、自分の人生の中でそんなにたくさんはありません。「楽しむ」という心境にはならないかもしれません、「いい経験をしている」と思うことはできるのではないでしょうか。先ほどの箱根駅伝優勝を目指している学生と同じ、「今しか経験できないこと」ですから。

3年生全員の健闘を祈るとともに、2年生は高校入試まで1年をきったということになります。まだまだ先の話・・・ではありませんよ。

