



雲青き

さいたま市立大成中学校 学校だより

8, 9月号 令和7年8月28日

心の「基礎体力を」作ろう

校長 福田博志

一学期の終わりに「夏に鍛えよう」というお話をしましたが、皆さんは一段と成長して学校に戻って来てくれたようで、私は、大いにうれしく思います。「規則正しい生活を心掛ける」「家族の一員として家族のために働いてみる」などについては、どの程度実行できたでしょうか。

二学期には「合唱コンクール」という大きな行事があります。合唱は、一人で歌うのではなく、クラス全員で作り上げるものです。各自が自分の役割を果たしながら仲間と協力して行うことは、誰もが理解していると思いますが、実践するとなると容易なことではなく、多くの障壁が出現してくるものです。障壁を乗り越え、クラスみんなの心が一つになる過程と心のハーモニーを楽しみにしています。



3年生の皆さんは、中学時代の総決算ともいえるべき進路決定があります。当面の課題としては、受験という大きな試練と四つに組んでの闘いに突入することになります。受験のストレスと上手く付き合う方法を今から少しずつ身に付けてください。例えば、失敗したらどうしようと考えより、成功したら何をしようかとか、愚痴や悩みを話せる友人、あるいは相談できる人がいると、それだけでストレスに対する防衛力は強くなります。「仕方がないよ、まあ、いいか」と発想の転換をすることも選択の一つです。フランス人は全く同じ意味で「それが人生さ」という言い回しの“C'est la vie”「セラヴィ」、スペイン人は「慌てない、焦らない、時間はあるよ」という意味で“Tenemos tiempo”「テネモス ティエンポ」、韓国人は「大丈夫だよ」という意味で「ケンチャナ」と言って切り抜けます。ストレスに負けない心の基礎体力を養成するためにも小さな努力を積み重ねて行きましょう。

私の剣道の師匠は、「剣道の稽古はホコリのようなものだ」とよく言われました。プライドの誇りではありません。空中に舞っているダストの埃（ほこり）です。1日練習しても、1週間練習してもあるいは1か月練習してもその効果は目に見えてくることはないでしょう。しかし、3か月、半年、あるいは1年掃除をしなかったらどうでしょうか。必ず、たまった埃が見えるはずで、1回の練習、1時間の勉強の成果は、目に見えなくても、それが長い間、蓄積されれば、必ず力が付くのはホコリの溜まり方と同じだということです。そして、皆さんのように若い間は、大人に比べて、蓄積の速度が速いのです。

短時間で目に見える成果を求めることなく、「心の基礎体力」を作り、努力を続ければ自分に着実に力がついてくるのだということを信じて、取り組み続けてほしいと願っています。