

道 -ROAD-

大阪学芸中等教育学校
校長室だより

「心が変われば…」

まだまだ肌寒い日が続きますが、校庭の桜の木も芽吹いてきました。本格的な春の到来が待ち遠しい季節となりました。早いもので本日3学期の終業式を迎えました。同時に、1年の締めくくりの日でもあり、それぞれの学年において1年間のカリキュラムが修了したという節目の日でもあります。

3月と4月の間を「年度」というもので区切って、学校の学年や、国や府、市などの予算や人事、すべてこの時期が節目となっています。この時期が、1年の終わりであると同時に、物事を始めるのに最も良い時期と言えるでしょう。新たな学年へ進級するに当たり、この春休みの間に次のようなことを考えて欲しいと思います。

1つ目は、**この1年間で振り返って、自分はどうかであったか**ということです。自分を第三者の目で客観視することを「メタ認知」といいますが、一度自分をメタ認知して欲しいと思います。勉強のこと、あるいは周りの仲間のこと等を振り返ってみてください。普段の生活の中で自分はこれで十分であったと胸を張れるでしょうか。

2つ目は、**新しい学年へ向け自分はどうすればよいのか**を考えてみてください。自分を振り返ることがきちんとできれば、難しくありません。**人間は前向きに行動パターンを変えることで成長します**。行動パターンを変えないでいるということは、同じ状態で変わらないことを意味しています。どこからなら、一番簡単に自分を変えていけそうか、考えてください。

生活習慣を考える上でのヒントを提供します。あるアンケート結果の「生活習慣と学力の伸び」の相関関係です。このような統計は、必ずしもそのまま信用してよいとは限りませんが、どういう人の学力が伸びるか、一部紹介します。「毎朝自分で起きる」「朝ごはんを毎日食べる」「睡眠時間は7時間ぐらい」「漫画や雑誌以外の本を1ヶ月に一冊以上読む」「近所の人によく挨拶をする」「毎日家の仕事をする」などです。

節目で、気持ちをリセットして欲しいわけですが、その際大切なことは、**自分の心の持ちよう**ではないでしょうか。私が心を打たれ言葉があります。以下の言葉ですが、インドのヒンズー教の教え引用されたものといわれています。また、大リーグで活躍した松井選手が、星稜高校時代に監督から送られた言葉で、座右の銘にしているそうです。

心が変われば	態度が変わる	態度が変われば	行動が変わる
行動が変われば	習慣が変わる	習慣が変われば	人格が変わる
人格が変われば	運命が変わる	運命が変われば	人生が変わる

学年が変わるという節目をしっかりと過ごし、一段と成長した元気な姿で、4月8日（土）の始業式を迎えましょう。