

# 道 -ROAD-

大阪学芸中等教育学校  
校長室だより

## 「A T M」

連日暑い日が続き、学校の周りでも元気な蝉の声が聞こえてきます。いよいよ夏本番の到来です。そんな中、今日で 1 学期が終わります。1 学期は大きな行事として 6 月初めに中等祭を行いました。今年は天候に恵まれ、大きな成果を上げることができました。

明日から夏休みがスタートしますが、セミナーや講習等で多くの生徒が登校します。また、来週には三者面談が行われます。1 学期に頑張った点や努力を要する点をしっかり確認してください。中々、休み気分にはならないと思いますが、時間を有効に使い、充実した日々を過ごして欲しいと思います。

皆さんは、ノミについてこんな話を知っていますか。ノミは体長 1 mm 以下のものから、大きくても 9 mm ぐらいと非常に小さな虫です。犬や猫に寄生する種類のノミは今もまだまだたくさんいるようです。翅（はね）は無いのですが、後ろ足がとても発達しているので、自分の体長の約 60 倍の高さ、約 100 倍の距離を跳躍することができるそうです。

さて、跳躍力に優れたノミをガラスコップに入れ、透明なふたをして閉じ込めます。ガラスコップも透明ですから、ノミは閉じ込められたことに気づきません。自慢の跳躍力で飛んでみます。すると見えない壁や天井にぶつかって、床に落ちてしまいます。何度も繰り返して飛んでみますが、そのうちノミはあきらめてジャンプ力を抑えてふたにぶつからない程度にしか飛ばなくなります。

この状況でノミの入ったコップのふたをはずします。ふたにぶつかることがなくなったにもかかわらず、ノミは元通りの高さまで飛ぶことなく、コップの高さよりも高くジャンプできなくなってしまいます。これは、いくら努力しても「自分はこれぐらいしか飛べないんだ」とあきらめてしまったからです。

皆さんの中にも、そんな人はいないでしょうか。高い目標を持って頑張ってみたけど、あまり良い結果が得られなかったのであきらめてしまっている人。もしかすると、高い目標を放棄してしまっている人もいるかもしれません。「どうせ私には無理」とか「努力しても無駄」と言ってあきらめていませんか。先日期末考査が終わりましたが、結果はどうでしたか。テスト前にしっかり計画を立てて勉強しても、良い点数が取れない。自分なりに頑張ったのに、思うように成績が伸びない。こういうことが続くとあきらめの心理になるかも知れません。

皆さんの周りにはガラスコップもふたもありません。勝手に自分で壁をつくってしまうと高く飛べなくなってしまいます。あきらめずに努力する心を持ち続けることで大きく飛躍できるようになるでしょう。科学的にも、「だって…」「でも…」「どうせ…」というネガティブな言葉を発するとき、ストレスホルモンが分泌され、脳の機能を低下させるそうです。逆に、「やるぞ」「がんばろう」と言ってポジティブな言葉を使うと、ドーパミンというホルモンが分泌され、持っている力以上のものが導き出されるそうです。

どんな時にも **あきらめずに「明るく楽しく前向きに」努力して欲しい**と思います。この言葉のローマ字の頭文字は「A T M」です。常に「ATM」を念頭に置き意欲的に行動してくれることを期待しています。