

御陵の風



文責:校長 藤井浩彦

◆旧生徒会執行部の皆さん、本当にお疲れ様でした！



12月5日、生徒会新旧交代式がありました。左は、交代式終了後の3年生旧生徒会執行部の写真です。小さくて見にくいかもしれませんが、みんなとてもいい表情で写っています。きっと、充実感でいっぱいだったのだと思います。

スタートは、不安でいっぱいだったとは思いますが、様々な行事や活動を通して少しずつ成長してきました。悩んだり苦しんだり、様々な壁にぶつかったり…しかし、仲間と支え合い、友達や家族に励まされ、先生方に支援をもらいながら乗り越えてきました。「利他の心」で頑張ってきたのです。そして、やった人しかわからない満足感や充実感を味わったのだと思います。やった者だからこそわかる

苦しみも喜びも知ることができたのです。そして、彼らは「人として」大きく成長したのです。それを彼ら自身が心の底から感じ、写真のような表情になっているのだと思います。御陵中は、彼らのリーダーシップのもと、また一段と素敵な学校になりました。

私は彼らを誇りに思います。旧生徒会執行部の皆さん、今まで本当にお疲れ様でした。そしてありがとうございました。これからも御陵中をよろしく願います。

彼らを引き継ぐのが、右の表にある第38代生徒会執行部となります。先日四役の皆さんには話をさせてもらいました。「素敵な模範となる先輩方がいたので、きっと頑張ってくれるとは思いますが、先輩達を超える！という気持ちで仕事に取り組んでください。一歩でも、半歩でも超えるよう、『例年通り』だけでなく自分が生徒会役員になったからこそ、これをやるんだ！とそんな気持ちで臨んでください。一生懸命の失敗はたくさんしていいですからね！みんなでフォローしていきますから」と激励しました。早速、新生徒会執行部の皆さんが、毎朝の挨拶運動に一生懸命に取り組んでくれています。これからの彼らの活躍が楽しみです！

第38代生徒会執行部			
会長	柴崎 楓	学習委員長	川村 智也
副会長 (2年) (1年)	田口 まりあ	整美委員長	斎藤 美裕
	肥後 琥南		岡本 悠生乃
書記 (2年) (1年)	左 快晟	保健給食委員長	和田 鳳真
	宮津 幸音		渡邊 結衣
会計	澁田 礼	図書視聴覚委員長	馬渡 百花
代議員長	梅野 藍加		中垣 瑛
	生活委員長	金丸 隆佑	養原 有香
		辻村 美咲	
	大川 光寿		



◆心も体もあたたまりました♡

12月6日は、進路実現へ向けて頑張っただけの願いを込めて「3年生を送る会」が実施されました。まず、体育館で行われた始めの会では、PTA会長の桐さんや生徒代表の挨拶のあと、桐さんのナレーションによるビデオメッセージ等もあり、もう卒業するかなのような少しだけ寂しくそして本当に心温まる会となりました。

また、朝から冷え込む中、多くの保護者の方に来ていただき、作っていただいた「豚汁」は、3年生だけでなく食したすべての人の心と体を芯から温めてくれました。きっと子ども達は「私たちは愛され応援してもらっている」ということを実感したことだと思います。ご協力いただきました保護者の皆様、本当にありがとうございました！



『アフォーメーション』

学校の詩 ⑦

「アフォーメーション」という言葉を知っていますか？「アフォーメーション」とは、自分自身に対する肯定的な宣言みたいなものです。英語の「affirmation」には、肯定、確定、断定といった意味がありますが、「私はできる」や「私はもっと良くなる」など、自分自身への宣言をアフォーメーションと呼んでいるようです。もっと簡単に表現すれば「ポジティブ（前向き）な口ぐせ」のことになると思います。

アフォーメーションやコーチングで有名なのがルー・タイス[1935-2012]という人です。もともと彼は、高校の教師そしてフットボールのコーチをしていました。彼はその後、人間が成功するための心の仕組みを研究し、コーチングのメソッドを確立しました。個人と集団の可能性を最大限に引き出す卓越した国際的指導者として、各界のリーダーやトップ・アスリートから注目され活躍されました。彼の著書「アフォーメーション」をやさしく解説した本「言葉があなたの人生を決める」の中に次の事例が載っていました。

ルー・タイスがかつてコーチを務めた、キブチヨグ・ケイノというケニア出身の中距離ランナーがいます。彼は、メキシコオリンピック出場を目指していたのですが、レースの最終400mでいつも激痛を感じることに悩んでいました。その苦しみを乗り越えるための心理学的訓練法がないかと、ルーは相談を受けました。

「レースのそのポイントにさしかかったとき、何を考える？」

ルーは尋ねました。

「あと400mも走らなければならない、と考えます」

キブチヨグは「しなければならない」を基準に考えることで、自ら痛みの原因を作り出している」とルーは考え、こう言いました。

「解決策はあるよ。最終ラップに入って、最後の400mを走らなければならないとわかったら、そこで止まる。走るのをやめるんだ。そして、そこで止まってトラックの内側に座り込むのさ」

「そんなのは、馬鹿げています。止まったら、レースに負けてしまいます。」

「そうだよ。でも、少なくとも君の肺は苦しくなくなる」

キブチヨグは、怒ったみたいでした。

「ぼくが何のために走っていると思っているんですか？オリンピックで勝てたら、牛がもらえるからです。ぼくの国では、それですいぶん金持ちになれるんです。家族は、ぼくをアメリカの大学に送るために、自分たちの生活を犠牲にしてきた。だから、ぼくは家族のためにも、国のためにも、金メダルをとりたいたいです」

「じゃあ、黙って走ったらどうなんだ？君は走る必要はない。でも、走ることを選んだ。私になぜ走りたいか話して。それは君自身の考えだ。本当は無理して走る必要はないし、レースを走りきる必要もない。いつだって止まることができるんだ」

「ぼくは、走って勝ちたいんだ」

「じゃあ、そのことに気持ちを集中しろ！『したい』『選ぶ』『好む』を忘れずに、練習しなさい！」

ルーの言葉にしたがった彼は、1500mでケニア初の金メダルを獲得、病気をおして出場した5000mでも銀メダルをとりました。

キブチヨグは「優勝しなければならない」というプレッシャーに押しつぶされ、悪いイメージが生まれ、ネガティブな言葉が脳裏をよぎり、残り400mになると激痛が…となったというわけです。そのマイナスのイメージから解放するために、「家族のために優勝したい！」「自分が選んだ好きなことで勝ちたい！」と考えを変えたのです。そして、それだけに気持ちを集中し、自分にプラスの言葉かけをして練習していった結果、「金メダル獲得」につながったのです。もちろん、生きていれば「しなければならない」ということはたくさんあります。しかし、その考えにとらわれてばかりいると、結局は結果が出ない、伸び悩んでしまうことに…と著書では述べてあります。

では、「しなければならない」を「したい」にするにはどうしたらいいか？…アティチュード（態度）を変えることだそうす。悪いサイクルやルーティーンを変える。とにかく身近な行動・行為を変えてみることでルー氏は言っています。小さなことから実践してみてもいいでしょうか？

平成から令和へと転換した激動の一年が終わりに近づいています。これから、今年を振り返りつつ、令和2年度へ向けて新たな目標を立てていくことだと思います。そのときにも「しなければならない」だけにとらわれず、したいこと・なりたい自分をしっかりとイメージしながら、自分で選択し、ポジティブに突き進んでいくことができれば、目標達成に向け一歩また一歩と近づいていくと思います。

様々な悲しい出来事、つらい出来事があっても、私たちは子ども達の笑顔に救われてきました。来年も御陵中の子ども達をはじめすべての子ども達が輝く年になるようにと願うばかりです。

最後に…今年も保護者・地域の皆様には、多大なるご協力とご支援をいただきましたこと、本当に感謝しております。来年もどうぞ変わらぬご支援をいただきますようによろしく願います。来年が皆様にとって素敵な年になりますよう心よりお祈りいたします。

【校長：藤井浩彦】

