

1 2月になりました。

「1月行く、2月逃げる、3月去る」とは実によく言い表したもので、つい先日、新年を迎えたかと思っていたら、あっという間にひと月が過ぎてしまいました。3年生は、4日から家庭学習に入り、1・2年生も、あと3週間余りで学年末試験に臨みます。18日には、皆さんの後輩たちの入学志願票受付が始まります。

3年生は、本校を巣立ってそれぞれの道へ進む時が近づいてきました。好スタートで新生活を始められるよう、準備を整えていってほしいと思います。また、1・2年生にとって今は、新2・3年生ゼロ学期といえます。

『時間は有限、夢は無限』、一日一日を大切にしていきましょう。



2 「言葉が人生を作る」

最近読んだ本に書かれていた内容の一部を紹介したいと思います。

なるべく前向きな言葉を使うようにしています。

言葉は心と未来を作ってくれるものだから、特に、前に進もうとしている時は「言葉が自分を引っ張ってくれる」と思うようにしています。

明るくいって、笑顔が素敵だったり、雰囲気に華があったりするものですが、何より言葉が前向きなんです。そういう人と一緒にいると、こちらまで元気をもらいます。

逆に、だるい、ねむい、めんどくさい、などのネガティブな言葉をいつも使う人って、一緒にいるとエネルギーを吸われます。

「明るくなりたい」と思ったら、まず意識的に**使う言葉を変えてみる**といいと思います。

ただ、これは前向きな言葉だけしか使ってはいけないという意味ではありません。ときに愚痴をいうことは、自分の感情の把握やガス抜きのためにとっても大切だし、たまに愚痴を言うことさえ許されない社会って、息苦しいですね。

世のなかは綺麗事だけで回っているわけではないので、不満だってあって当然です。

でも、不満をいって誰かのせいにして終わるのではなくて**解決策を探すのが大事だし、自分の口から出た不満に自分が飲み込まれていたら元も子もない。**

ネガティブな言葉は、クローズドな場所でのストレス発散と、問題解決のために使ってください。そして、ネガティブを口にしたら、打ち消すくらい**の明るい言葉もいって、自分自身が、自分のネガティブに飲み込まれないようにバランスをとって**いきましょう。

(はあちゅう著『とらわれずに生きるための幸福論 じゃない、幸せ』から)

3 笑顔と感謝の心

共通テストが終わり、去年のことを思い出しました。

「1月15日(月)朝、外部の方から「本校生徒のことで直接校長に話をしたい」という旨の電話をいただきました。内容は、1月13日(土)夜7時頃、混雑していた電車で女子生徒2名の対応が素晴らしかったというものでした。幼い子どもを連れた方が乗ってきた際、さわやかに席を譲っていたとのこと。彼女らは共通テストの受験を終えた帰宅途中で、自分たちも疲れていただろうに、笑顔と挨拶が大変好印象であり、まさに『静岡の宝』だと感じたそうです。学校を尋ねたところ、科学技術高校と教えてくれたそうです。また、その方が本校のHPをご覧になられ、『共通テスト激励会』のブログ記事に、『笑顔と感謝の心を忘れずに』という応援の言葉があり、直接このことを伝えたいと思ったと話してくださいました。御連絡をいただき、本当にありがとうございます。」

(令和5年度校長だより第11号から)