

皆さん、おはようございます。夏休みも終わり、いよいよ二学期がはじまります。今日、皆さんが元気に登校した姿を見て、大変嬉しく思っています。

この夏休みにはそれぞれが貴重な経験をしたことと思います。部活動で近畿大会、全国大会、国際親善試合に出場し、それぞれが健闘したと聞いております。また、三年生が引退した八月以降の新人の大会では、陸上部がやり投げ、走り幅跳びでそれぞれ県三位で近畿大会出場を決めています。また、野球部は秋季大会で播但地区Cブロックで一位になり、県大会出場を決めています。また、吹奏楽部も淡路で金賞をとりました。

オープンハイスクールやたそがれコンサートでもたくさんの生徒の皆さんが協力してくれ、津名高校に来られた人たちも大変満足しています。本当にご苦労さまでした。

この夏休みは、よく頑張った経験、あと一步のところ悔しい思いをした経験もこれからの糧となると思います。これから、気持ちを新たに、学校行事に、勉強、部活に頑張りましょう。

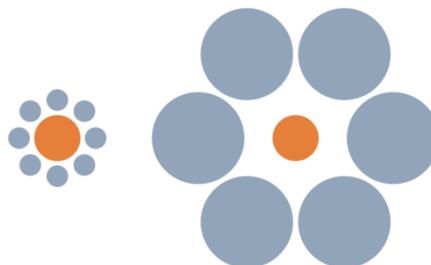
夏休み中にはオリンピックがあり、日本の選手の活躍は多くの夢と感動を与えてくれました。バドミントン、レスリングにおいては金メダルをかけての試合で、試合の終盤でリードされてもあきらめずに強い気持ちをもって逆転しました。400mリレーで、バトン技術と走力の高さでアジア新記録を出して銀メダルを獲得しました。卓球では若い選手の物怖じしない活躍で団体で銀メダル、銅メダルを獲得しました。男子柔道では井上康生監督の下、「最強かつ最高の選手」を目指し、自立心や周りへの配慮など人間的な成長を果たし、結果的に全種目でメダルを獲得しました。

一つひとつの競技でドラマがあり、2020年の東京オリンピックではさらなる活躍してくれるものと期待されます。4年後は皆さんのような若い世代が活躍するのではないかと思います。皆さんも頑張ってください。

話はかわり、二学期に入り、三年生は就職、進学といよいよ正念場の時期を迎えます。進路決定で頑張っている三年生、そして、これからその準備のために努力している二年生、一年生に向けまして、今日は、「最後まで、夢をあきらめない」ということについてお話をします。

まず、この図をみてください。ここに、二種類の橙色の円があります。右側の橙色の円はまわりに大きな青色の円が取り囲んでいます。左側の橙色の円はまわりに小さな青色の円が取り囲んでいます。

ここに、ダーツの矢があり、この二種類の橙色の円を的にして矢を放ちます。



皆さんは、どちらの的の方が当たりやすいと思いますか。実際にやってみましょう。

(生徒2人が、ダーツを放つ)

左側の的には2個、右側の的には1個当たりました。

この結果を見ると、左側の的の方が当たりやすいようですね。

実際この二つの的の大きさはどうなっているのでしょうか。

左側の的の方が大きく見えますが、実際はこの二つの的の大きさは同じです。

なぜ同じ大きさなのに、左の的の方が当たりやすいのでしょうか。皆さん考えてみてください。

左側の的はまわりに小さい円があるので、右側の的より大きく見えます。

左側の大きく見える的は、当たるような気がします。そのことが、実際、ダーツを投げるときに自信となって、当たってしまうと考えることができます。

つまり「できると思うことが成功につながる」のです。

皆さんは、自分の夢をできないと思って簡単にあきらめていませんか。こつこつ努力していても、夢の実現の前に妥協して、小さな成果で満足していませんか。いつも思うことですが、大変もったいない気がします。

最後まであきらめず、「自分はできると思う」ことが、成功につながります。

「自分はできる」と思うことを可能にするために、二つの方法についてお話をします。これらはNLP心理学で効果があると確かめられている方法です。

まず、最初に、自信をつける方法についてです。

皆さんは、将来のことに不安に思っている人も少なからずいるのではないかと思います。そういうときは、過去ことを思い出し、同じような状況で成功したときのことを思い出すことが力になります。小さなことでもいいですから、成功したこと、あるいは、まわりの助けにより困難を克服したときのことを思い出してください。

今、大学入試で悩んでいるけれど、過去に高校入試で乗り切って成功した、そのことを思い出すのです。

「自分はあの状況でできた」ということを心にしっかりと刻み込めば、未来の自分に不安を感じることも少なくなり、自信をもって立ち向かうことができます。「未来の成果を手に入れるために必要なものはすでに自分は持っている」ということに気づいて欲しいと思います。

このような方法を、「アンカリング」(錨をおろす)といいます。

二つ目です。目的達成への意欲を高める方法です。

たとえば、あなたが「世界中を旅したい」という夢があるとします。ただ、漠然と考え

ているだけでは、マイナスのことばかり考えて、前に進みません。

そのようなときに、その目標を達成するために、そこにたどりつくまでの道のりを具体的に考えることを勧めます。

たとえば、まず「あと五年で旅行費用を稼ぐ」と目標をたてます。

次に、お金がかかりそうなので、節約するために、ヨーロッパでの移動は、飛行機ではなく、列車にすることを考えます。

さらに、そのために「旅行費用をためるために、毎日、千円を貯金しよう」と細かく目標を立てていきます。

このように具体的に、細かく考えていくことにより、視点が広がり、それまで見えなかったものが見えるようになってきます。やるべきことが明確に見えてきて、自信を持って一つ一つの事に取り組むことができるようになります。

このような方法を「チャンキング」（細切れにする）といいます。

以上、夢の実現のために、自信を持って、冷静に、自分がやるべきことを明確にして、取り組むにはどうしたらいいかのお話をしました。

自分自身の過去の成功を思い浮かべる、過去に支えてもらった人のことを考える、目標への道のりを細切れにして、具体的に考えるということを提案しました。

これらのことを実行すれば、自分の置かれた状況に悩むことなく、次にやるべきことが見えてくるかもしれません。

これらのことを参考に、自分の夢をあきらめず、最後まで頑張ってください。以上で、二学期の始業式の式辞とします。