

### 3 学期始業式

皆さんあけましておめでとうございます。そして、おはようございます。2020年、子年を迎えました。この子には「増える」という意味合いがあり、生命の誕生や繁栄をもたらす縁起の良い年とされています。皆さんにとってもさまざまな意味で縁起の良い1年、充実したすばらしい1年であってほしいと願っています。

ところで、皆さんは「心機一転」という言葉を知っていると思います。本来、時間の流れの中に切れ目はないのですが、日本には節目節目に切れ目を設けて気持ちも新たに事に励もうとする風習があります。その一つが「元旦」です。今年の元旦、皆さんはどんな決意をしましたか。毎年、「今年こそは」と決意も新たに新年を迎えていることと思いますが、その決意もいつの間にかどこへやら、という人は少なくないのではないのでしょうか。そんな人のために。

フランスのことわざです。「卵を割らなければオムレツは作れない」

アメリカのことわざです。「ガソリンを入れなければ車は走らない」

イタリアのことわざです。「パスタは茹でなければ食べられない」

これらのことわざの言わんとすることが何か分かりますか。何事もまず行動に移すことが大切であるということです。皆さんは決意をすぐに行動に移していますか。そしてそれを継続することで習慣化させていますか。人間は習慣の生き物であると言われます。習慣には「行動の習慣」と「考え方の習慣」という二つの習慣があります。

まず、「行動の習慣」についてですが、これは、毎朝何時に起きるとか、食事の後は歯を磨くといった日常の習慣です。学習について言えば、毎日何時から勉強を始めるとか、何時間勉強するとかいう学習の習慣です。実は、人間の身体は、行動の習慣が身につくにつれて初めうまく機能し、力を発揮できるようにできているそうです。それが証拠に、この冬休み、不規則な生活をしてしまった人、今の自分の体調を見ればよく分かると思います。今の状態で力を発揮できますか。基本的生活習慣の確立、学習習慣の確立について繰り返し指導されてきたと思いますが、その背景にはこうした事情があります。

次に、「考え方の習慣」についてですが、これは目に見えるものではないだけに習慣化は困難であると言われています。それを習慣化させるためには、目に見える形にする、たとえば決意を手帳、ノート、机の上といったよく目につく所に書いておいたり、紙に書いて部屋に貼っておいたりして、絶えず心に刷り込んでおくことが大切です。

決意を行動に移し、それを継続することで習慣化させる。また、心に刷り込むことで習慣化させる。「行動の習慣」と「考え方の習慣」をともに実践することで、皆さんの決意は必ず達成されるはずです。今年こそ、成長した自分、進化した自分を見せてほしいものです。

さて、3学期が始まりました。3年生にとっては、ある人にとっては次の新たなステージに立つためのチャレンジの時期であり、またある人にとっては次の新たなステージに立つための準備の時期です。一方、1・2年生にとっては、1年間の仕上げの時期であり、次年度に向かう「0学期」と位置づけて、特に学習面において、ハードルを一段高く上げて取り組む時期です。皆さんの一層の頑張りを期待するとともに、志望校合格、それぞれの決意、1万時間かけるもの、目標、夢の実現に向けて、一步一步着実に歩を進める、そんな3学期、そんな令和2年にしてくれることを強く希望して3学期始業式の挨拶とします。