

## 令和5年12月27日 終業式校長講話

皆さん、長い2学期、勉強に班活に生徒会活動にと、それぞれ頑張ったと思います。お疲れ様でした。

さて、いつも終業式の講話などで皆さんを褒める事が多いのですが、今日は他の学校の話をしたと思います。他の学校の話をしてあまり嬉しくない・・と思うかもしれませんが、たまには許して欲しいと思います。

先日全国高校駅伝があり、佐久長聖高校の男子が優勝、長野東高校の女子が5位になりました。長野東の5位は去年の優勝と比べると順位が落ちたわけですが、怪我をした選手もいたなかで、全国5位は本当に立派です。その大会の前に、長野県の教育長さんが長野東高校の選手たちに激励をしに訪れたそうです。その時、選手達は何の無理もない自然な対応と返礼をしたそうで、それを見た教育長さんは、「日頃から同じように考え、同じように行動しているんだろうな」と感じたそうです。大会の前でも自然な対応ができたのは、日頃から真剣に努力してきた結果だと思います。努力する人の姿として、この「日頃から同じように考え、同じように行動する」というのは素晴らしいと思います。

年が明けるとすぐに大学入学共通テストがありますが、3年生の皆さんはこれまで努力をしてきた、そのままの気持ちで臨んで欲しいと思います。焦らず、見た事の無い問題があっても驚かず、いつもの気持ちで問題に向かってください。1, 2年生の皆さんは冬休みの後に実力テストがありますが、逆に大学入試と同じという気持ちで臨んで欲しいと思います。よくスポーツの世界で言う、「練習は試合のように、試合は練習のように」という事ですね。ただ、実力テストの2日だけ普段の気持ちで臨むのではなく、先ほどの話のように「日頃から」というのが大切だと思います。1年後、2年後に落ち着いた気持ちで堂々と受験ができるように、日頃から同じように考え、同じように行動して欲しいと思います。勉強は長距離走に似ていて、ペース配分と続けることが大切だと思います。

もう一つお話しします。先ほどの、自信を持って、いつもの気持ちで・・とは違う話になりますが、皆さんが生きていく上で、悩んだり、困ったりすることがどうしてもあると思います。そんな時は、色々な人に相談をして欲しいと思います。友達、先生、家族など、色々な人に相談して欲しいのですが、冬休み中というのは、そういった相談をしにくい期間になります。班活動や補習などが無い期間があるので、友達や先生に相談しにくくなりますよね。悩んだときは、会えなくても電話やSNSを適切に使って相談して欲しいと思います。また、長野県や国が設置した相談窓口というものもあります。窓口については、以前カードが配布されたり教室に掲示もしてあると思いますので、確認してみてください。悩みがあったら、一人で悩まないで、是非誰かに、できれば複数の人に相談をしてください。

もう一つ、本校の学年通信や進路通信などはそれぞれ充実していて素晴らしいと思いますが、複数の通信に「自分を褒めよう」という事が書いてありました。皆さんは色々な所で努力をしていて、一人一人が十分に褒められるべき存在です。自分を一番知っている自分が、先ず自分を褒めてあげてください。ちなみに私は、今朝通勤の時に横断歩道の前で止まって歩行者を通してあげるという事を2回しました。「優しくて偉いぞ、俺」と、2回とも自分を褒めてあげました。皆さんも一日何回でも自分を褒めてあげてください。

色々言いましたので、最後に復習です。 ・日頃から同じように考え、同じように行動する ・困ったり悩んだりしたらSOSを出す。 ・自分で自分を褒めてやろう の3つでした。 長い2学期お疲れ様でした。良い冬休みにしてください。