

## 自分を高める夏休みにしよう

おはようございます。1・2時間目は、全学年の「まとめの集会」の様子を見せてもらいました。学年代表の人たちが、1学期間を振り返り、成果としてあらわれたこと、学級や学年のみんなで協力をして頑張ってきたこと、一方で努力はしたものの課題となったこと、2学期の目標とすること等を話している姿を見ることができました。4月と比較して皆さんが、大勢の人の前で発表するとき、自信をもって話したり、説明できるようになってきていることは素晴らしいですね。2学期もこの姿勢で、成長して行ってほしいと思います。

さて、いよいよ明日から、41日間の夏休みです。長期の休みの前には、「有意義な休みにしましょう」とよく言いますが、実際にはそのとおりにはいかず、休みの途中でだらけてしまい、最悪は夏休みの宿題を9月以降もやっているという経験はありませんか。今日は、そうならないための方法を提案します。それは、「自分の長所と短所を理解して、自分を高めていく」ということです。

世界で活躍するスポーツ選手は、試合や競技のときに、最大限のパフォーマンスを発揮できるよう、身体に関するトレーニングだけでなく、心に関してもトレーニングをしているといわれています。大リーグで活躍する大谷選手は、高校生の時から自分の心を整えるために、目標達成シートを作り、自分の短所を克服し長所を増やしていった、という話は皆さんも知っていることでしょう。

長所と短所という、人は自分の不得手、短所をたくさん挙げます。「心が弱い」とか、「強靭な、強い心じゃない」「我慢や忍耐はきらい」と誰でも言いそうです。でも実はそうではありません。メンタルトレーナーと言われるスポーツ選手のアドバイザーの方たちによれば、「まずは、自分ができるところとできないこと、長所や短所、よいクセと悪いクセを正確に知ること」こそ、成功のきっかけであり、そして「できないことに遭遇した時に焦らないように、自分なりの対処方法を身に付けておくことが大切」と言います。常に同じコンディションで、自然体で、野球に向き合える大谷選手の活躍は、まさに、このメンタルを極めた中にあるのでしょう。

話は私たちのことに戻りますが、「自分ができるところとできないこと」「自分のよいクセと悪いクセ」を皆さんは、正確に知っていますか。「計画的にできない自分」はいきなり、夏休み前半までに宿題を終わらせる、という目標を設定しても道は険しいです。「計画性がない自分だからこそ、出かけた日でも必ず1日2ページは問題を解く」とか、「集中力がない自分だからこそ、眠くならない午前中に学習をする」など、自分が苦しみ続ける努力をしなくても、すぐにでき乗り越えられるルールを作ったり、楽しみと苦手なことをセットにして取り組むなどの具体的な工夫が必要なのだと思います。

普段は、学習と部活動、生徒会活動等に忙しい皆さんです。自分のくせや心に向き合う時間はないかもしれません。明日からの休みの期間はいつもと時間の使い方が違う毎日になりますから、心と身体をゆっくりと休めながら、自分をよく知り、自分を高めていく時間にしてほしいと思います。

とはいっても、何よりも大切なのは、健康と安全です。昨日も九州地方や関西地方では、豪雨にみまわれる等の自然災害の報道がありました。夏は自然災害と交通事故がいつもより多発する時期です。また、学校だよりも触れましたが、夏休み明けには心と身体のバランスを崩して、学校のようなたくさんの方が集まる場所に行きたくなくなったり、人に会うのが苦しくなったりするような症状が出る人がいます。これは、決して恥ずかしいことではありません。

もし、不安を感じた時には、遠慮なく、近くの大人に相談しましょう。家の方でもいいですし、学校には先生もいます。また、相談を受けてくれる窓口の案内も、昨日、配布しました。自分の気持ちを、他の人に話すだけでも、心は軽くなります。活用して、ひとりりで辛いことを抱えないくださいね。8月31日、全員が元気で新しい2学期のスタートを切れることを期待しています。