

## 令和3年度第1学期終業式式辞

校長 澤山 陽一

早いもので、1学期も今日一日となりました。4月の始めに、私は、本年度みなさんに心掛けてほしいことを3つ述べました。それは、自分の命はしっかり自分で守ること、常に「笑顔と感謝」の気持ちを持って生活すること、人の話を集中して聞く力を身に付けることの3つでした。さて、みなさんにとってこの1学期は、どんな学期になったのでしょうか。

1学期を振り返ってみると、各種行事や大会がほとんど中止になった昨年とは異なり、少しずつ行事や大会が行われるようになったおかげで、ライフル射撃部の久保選手が日本一になるなど嬉しい結果も出ています。また、大きな事故も起こらず、笑顔での挨拶や人の話を聞く態度にも素晴らしいものがあり、落ち着いた学校生活が送られたと思っています。生徒のみなさん一人一人の努力に感謝いたします。

ところで、みなさんは、「自分は運がいい。」とか「運が悪い。」と思ったことはありますか。実は、私は自分のことを、かなり運がいいと思っています。例えば、先日、車で出張することがあったのですが、途中で雨が降り始めました。しかし、会場に到着すると雨はピタッと止み、感謝しながら建物内に入ると、また雨が降り出したのです。さらに、会議が終わり駐車場に向かう際には、不思議なことにまた雨が止みました。こうして私は、結局いっさい雨に濡れることなく帰って来ることができたのです。私には、かなり高い確率でこういう「運のいいこと」が起きています。

こんな話をすると、「校長先生は、生まれつき運のいい特別な人なんだ。」と思う人がいるかもしれません。一般的に運氣や運勢というと、生まれつき決まっているものというイメージがあるかも知れませんが、私は、運は生まれつき決まっているものではないと思っています。

自分に起きた事実を、「運がよかった」と捉えるか、「運が悪かった」と捉えるかの積み重ねで、その人の運氣の良し悪しは決まっていくと私は確信しています。具体的にいうと、交通事故にあつて怪我をした際に「これくらいの怪我で済んでよかった」と捉えるか、「なぜ自分ばかり事故にあうんだろう」と捉えるのかの違いです。起こったことに対して、悪い面ばかりを見て嘆く人よりも、もっと悪い状況にならなくてよかったと事実をポジティブに捉えることができる人ほど、運氣を上げるいい選択ができていると私は考えます。試験中に試験終了まで5分という事実を前に、「あと5分しかない」と思う人と、「あと5分もある」と思う人では、最後の頑張りに違いが出るということは、容易に想像ができるのではないのでしょうか。

現在、「運の良し悪し」ということについては、科学的にも研究が進んでいるらしく、運氣を上げるためには、以下の2点に気を付けることが重要だといわれています。まず、1つ目は「自分自身を大切にすること」です。自分のことを大切にしていれば、周囲の人も同じように大切にできるはずで、幸運な人と不運な人の違いの1つに、「いい人間関係を築けているかどうか」があるといわれています。他者とのコミュニケーションにより、幸せホルモン・セロトニンや、やる気を促すドーパミンなどの脳内物質が発生します。人とのかかわりで心身にいい影響を

与えることによって、幸運に気づきやすいコンディションが整うのです。

2つ目は「十分な睡眠をとる」ことです。睡眠が不足すると、脳機能が低下してストレスを解消できず、不安や混乱状態に陥りやすい傾向が強まるとされています。疲れていると思考がネガティブになるし、行動力が低下すると失敗も増えます。こういうときには、イライラし、悪いことばかりに気づきやすいため不運だと感じやすく、余計に気分が落ち込んでしまうといえます。だからこそ十分な睡眠でリフレッシュし、悪循環を断ち切ることが重要です。

運は誰に対しても平等で、起こった事象をどう捉えるかはその人次第です。だからこそ幸運に気づく意識と、引き寄せるための努力が開運のカギになります。運は自分でコントロールできるものなのです。これからは、みなさんもそのことを意識してぜひ、「運のいい人」になってください。

いよいよ明日から、夏休みです。夏休みの細かい注意事項は、担任にお任せしていますが、一日一日を無駄に過ごすことなく、「自分は運がいい」と意識しながら、全員が充実した夏休みを送ってください。始業式に、全員そろって、元気に再会しましょう。