

令和2年3月24日

1、2年生の皆さんへ

北海道札幌北高等学校長 宮下 聡

新型コロナウイルスの感染が全国的、全道的に拡大している中、国や北海道の要請を受けて3月24日まで臨時休校になり、分散して登校できるようになったとは言え、学校の1年間の締めくくりを全員が揃って迎えることができないことが残念でなりません。皆さんにとって、この1年間はどんな1年だったでしょう。昨年4月に立てた自己目標は叶えることができましたか？こんな状況の中でも、しっかり1年間を振り返る時間を作ってほしいと思います。進路実現に向けては、これからの1年ないし2年が非常に大切です。目の前に立ちはだかる大きな山を幾つも越えていかなければなりません。

皆さんは登山の経験がありますか？山を登る時は、途中で休憩を挟みながら頂上を目指しますが、休憩の時は頂上を見ないで、登ってきた道を振り返ると辛さが和らぐそうです。「こんなに登ったんだ…」などという思いが、頂上を目指す気持ちを奮い立たせてくれるようです。これは、山登りに凝っている妻に誘われて何回か山を登った時に、私自身が感じたことでもあり、皆さんの学校生活にも同様のことが言えるのではと思います。高い志に向かって努力することは大切ですが、時々一休みして、自分自身を客観的に見つめ、頑張っている自分、成長している自分を誉めてあげることも必要です。その振り返りが次の意欲を育てるきっかけになるものと私は信じています。

私は本校で3年間お世話になり、この3月末をもって定年退職です。皆さんの成長の様子をこの目で最後まで確かめることができないのが残念ですが、皆さんの高校生活が更に充実したものになること、皆さんが歩むこれからの人生が幸せに溢れたものになることを陰ながら祈っています。

終わりに、保護者の皆様には、この3年間、本校の教育活動に多大なるご理解とご協力を賜りましたことに心からお礼申し上げます。引き続き、力強いご支援を賜りますようお願い申し上げます。

【過去の講話を振り返る】

タレントの武井壮さんは高校、大学は学費0円、ゴルフ留学も0円、いわゆる自力進学をしてきたそうです。「自力進学」とは、自分で学費や生活費を調達して進学することを意味します。家庭が貧しかったが、諦めず勉強に励み、トレーニングを重ねたそうです。そんな彼の高校時代、昼休みになると毎日、校内放送で職員室に呼び出されたそうです。お昼の弁当がない彼に「職員室バイキング」と称して、先生方がそれぞれ少しずつおかずやご飯を分けてくれたといます。彼はそうした先生方の励ましに応えるために、より一層、勉強、スポーツに頑張ったそうです。皆さんもこの4月から1年、自分の夢や目標の実現に向かって、努力して実力を蓄え、これからの社会を生き抜く力を高めてください。しかし、世の中は1人では生き抜いていけません。多くの応援してくれる人、力を貸してくれ

る人、見守ってくれる人、側にいて励ましてくれる人などがいて、はじめて蓄えた力が発揮でき、人に認められるものになります。多くの人たちに応援してもらえる君であるよう、自分の内面も磨いてください。(2017. 4. 10 始業式)

今日の話の主なテーマは「プラスの言葉」です。4月に新しい年がスタートして、それぞれに何か目標を立てて、毎日過ごしていると思いますが、目標としたことを実現するための一つの方法を教えますので、参考にしてほしいと思います。それは、目標の実現に向かって頑張っている時は、途中、困難なことや辛いことがあっても、「もう駄目だ」とか「やっぱりできない」とか、マイナスの言葉を吐かないということです。言葉は情報を伝えるだけではなく、想像を膨らませたり、イメージさせる力もあります。目標に向かって頑張っている時のマイナスの言葉は、マイナスのイメージを脳に植え付け、マイナスのパフォーマンス、マイナスの結果を招くそうです。フィギュアスケートの羽生結弦（ゆずる）選手は、昨シーズンから演技前にリンクでウォーミングアップして、リンクの中央に向かうとき「できる」という言葉を3回くり返してから演技を始めるそうです。その結果、昨年末に4回転のジャンプを成功させたと言います。とは言え、人間である以上、気持ちが弱くなることは十分あり得ます。マイナスの言葉を吐くこともたくさんあります。大切なことはマイナスの言葉を心の内側にしまわないこと。吐き出すことも重要だそうです。

私は、ここにいる皆さんには、プラスの言葉、プラスのイメージで、自分の立てた目標を是非、実現してほしいと思っています。(2017. 8. 18 夏休み明け全校集会)

私も冬休み中可能な限り、本を読もうと決め、書店を巡りました。その中で、表紙のかわいさに惹かれて手に取った本があります。本のタイトルは「小さな習慣」です。小さな習慣とは、「毎日これだけはやる」と決めて必ず実行する、本当にちよとしたポジティブな行動とあります。小さすぎて、ばかばかしいと思う行動が大きな結果をもたらす第一歩になると書かれています。皆さんの場合、さしずめ「帰宅したら鞆の中の教科書等を机の上に出す」ことから初めてはどうでしょうか。私たちの脳は頑固で、急激な大きな変化を好まないようです。小さな馬鹿馬鹿しいと思われることを習慣化するという事は脳の抵抗を少なくして行動を定着化することです。(2018. 1. 11 冬休み明け全校集会)

今日は、「一秒の言葉」という詩を紹介します。24年前に1回だけ放送された60秒のテレビCM。この幻の詩は、結婚式、卒業式で読まれたり、道徳の本に掲載されるなどして、語り継がれ、2008年6月には、同CMのリメイク版も放送されました。

「一秒の言葉」 小泉吉宏（こいずみ・よしひろ）

「はじめまして」この1秒ほどの短い言葉に、一生のときめきを感じることもある。

「ありがとう」この1秒ほどの言葉に、人のやさしさを知ることがある。

「がんばって」この1秒ほどの言葉で、勇気がよみがえってくることもある。

「おめでとう」この1秒ほどの言葉で、幸せにあふれることがある。

「ごめんなさい」この1秒ほどの言葉に、人の弱さを見ることがある。

「さようなら」この1秒ほどの言葉が、一生の別れになるときがある。

一秒に喜び、一秒に泣く。一所懸命、一秒。

言葉というのは、使い方次第で勇気や喜びを与えてくれたり、ナイフのように人の心を傷つけたりします。私は、ほんの一秒でできる挨拶を励行したり、言葉かけに配慮したりして、生徒の皆さんや先生方の心と心を繋げる、色々な「一秒の言葉」が当たり前のように飛び交う、そんな学校や職場にしたいな、創りたいと思っています。皆さんは、そうは思いませんか？ (2018. 3. 23 修了式)

目標の実現に向けて努力する、皆さんに一つの言葉を贈ります。その言葉は「凡事徹底(ぼんじてっつい)」という言葉です。その意味は、当たり前のことを「当たり前に行う(実践する)」ということだけではなく、もう一步踏み込んで「他の人には真似できないほど徹底的に行う」ことであるとされています。何事も一時的な取組なら誰でも実践できますが、それをやり続けるには、それなりの覚悟と努力が必要です。

私が大切にしているエピソードを一つ紹介します。「経営の神様」と言われた、パナソニックの創業者である松下幸之助さんがある講演会に招かれた時のお話しです。多くの経営者が会社経営の参考にしようと集まっており、松下さんがどんな話をするのか固唾を飲んで聞き入っていました。その時に言われたことは「まず、自分の身のまわりをしっかり掃除しなさい、整理整頓しなさい。自分の身のまわりを美しくすることができない人間に志の高いことは絶対にできない。」ということでした。この話を聞いて正直なところ、がっかりした人もいたようです。しかし、松下さんは、永年の経験から「簡単なことの出来ない人間に決して難しいことはできない」ということを確信していたのです。伸びる会社は、訪問すればすぐわかる。「いらっしやいませ、おはようございますという爽やかな挨拶が返ってくる会社」、「事務所や工場がキッチリと整理整頓されている会社」「トイレの掃除がゆきとどいている会社」。この三つのことができている会社は間違いなく伸びる。逆に、これらが出来ていない会社は、今、ある程度の業績であっても、必ず駄目になる。そして、このことは人にもあてはまる。当たり前のこと、簡単なことをしっかりやり続けている人は、間違いなく成長する。逆に凡事徹底ができない人は絶対に伸びないということでした。松下さんは、このことを言い続けるとともに、亡くなるまで自分自身も実践していたと言います。この話を聞いたとき、私はこれは学校にも当てはまると考えました。「おはようございます。こんにち。という爽やかな挨拶が返ってくる学校」、「教室や更衣室など活動場所がキッチリと整理整頓されている学校」「トイレがきれいに使われている」。私達は日常生活において、小さなことをおろそかにしがちですが、誰にでもできる凡事を徹底してやりぬく姿勢が何よりも大切であると思います。(2018. 4. 9 始業式)

夏休みに入った7月末のある日、校長室の窓越しに外を眺めていると、どこからか飛んできたのか、紙くずが落ちていました。私は窓を開けて、ちょうど外を歩いていた生徒に「拾って」と声を掛け、手を差し出しました。すると、その生徒はゴミを拾い上げ「大丈夫です。(私が捨てます)」と言って、生徒玄関の方向に歩いて行きました。その時、初任者の頃、当時の校長が生徒たちに伝えていた詩を思い出しました。

ゴミ一つ、拾う心の美しさ ゴミを拾うと 拾った場所が綺麗になる。

拾った人の心が 綺麗になる。心が綺麗な人の顔は 綺麗で、とても美しい。  
奉仕(活動)をすると みんな爽やかな気持ちになる。奉仕をした人の心が爽やかになる。  
心の爽やかな人の顔は とてもキラキラしていて 爽やかだ。  
校長室の顔写真で誰なのか、探したが見つけることが出来ませんでした。「目上の人」を立てる、そんな気持ちになれる生徒がいることが私には、とても嬉しいことでした。皆さんも、そのような人に出会ったら、きっと爽やかな気持ちになれると思いますが、どうでしょうか？(2018.8.16 夏休み明け全校集会)

四知(しち)という言葉があります。「天知る 地知る 子(し)知る 我知る」、この四つの知をもって四知というそうです。中国の故事にもとづくこの言葉は「誰も知るまいと思っても、隠し事(悪いことは)いつかは必ず露見するものである。」という意味で用いられます。世の中には「ばれなければいい」と考える人が少なからずいます。たとえ一時、悪い行いが誰にも分からなかったとしても、この四知の言葉通り、悪い行いや隠し事はいずれは明らかになるものです。

どんな人でも、心の中に「弱さ」を持っている。私も同様です。ただ、校長として、生徒や教職員、その家族の人生までも背負っている「職責」を考えた時に、「弱い心」により軽率な行動はできないと自覚しています。それは、皆さんも同様であり、私たちの背中には常に「札幌北高校」の看板があることを一時たりとも忘れてはいけません。

四知には「人が見ていようがいまいが、自分自身の言行を安易に変えてはいけません。常に正しいことのみを行うべきだ。」という意味も含まれているようです。正しくないに分かっているのであれば、人が見ている、見ていないに関係なく、自分の行動を律し、正しいと思われる行動をとる、正直な生き方が大切です。(2018.12.20 冬休み前全校集会)

生まれつき目が見えなかった人が20歳になって、手術が成功し、奇跡的に視力が回復しました。初めて水道の水を見たとき、「水はこんなにきれいだったんだ！」と、涙を流したそうです。あなたは、水道の水に感激したことはありますか？水道の水は、蛇口を捻ればいつでも出てくると思っていれば、そこに感動も感激も感謝もありません。幸せを感じられない原因で、共通して言えることは、「何かができることを『当たり前』だと思っている」ということです。

- ・身体が自由に動くことを「当たり前」だと思わないこと
- ・毎日帰る家があって、食事できることを「当たり前」だと思わないこと
- ・家族が平穏無事に生きていることを「当たり前」だと思わないこと
- ・働いて給料をもらえることを「当たり前」だと思わないこと 等々

「〇〇(あれ)」が手に入れば幸せになれるのになあ…」と考えている人は、その「〇〇(あれ)」が手に入っても幸せになれません。手に入れたと考えている「〇〇(あれ)」に、自分が幸せになれない原因を押しつけているからです。当たり前のことを、当たり前だと思わない「感謝の心」が、幸せへの近道であり、幸せはどこか遠くにあるのではなく、実は当たり前の日常の中に宿っているのです。(2019.3.22 修了式)

新しい学年のスタートに当たって一つ言葉を紹介します。その言葉は「心高身低(しん

こう・しんてい)」という言葉です。心（志）は高く意欲的に取り組み、しかし、常に謙虚で、おごるべからずという意味です。まずは小さな目標を一つ決めて努力をする。一つの目標を達成したら、また、次の小さな目標を決めて、また努力をする。「できた」という喜びを大切にしてください。そういったことを繰り返し、積み重ねていくうちに、少しずつ自分に「自信」がついてきます。でも、世の中いつも上手くはいきません。小さな目標すら叶えられないこともあります。壁が立ち塞がるのが沢山あります。そんな時は人の力を借りることも必要です。実際に援助してくれる人、側にいて励ましてくれる人、あなたたちを理解して静かに見守ってくれる人など、そういう人が沢山居ることも実力の一つだと私は思っています。（皆さんは、どう思いますか？）多くの人たちに応援してもらうために、自分の内面に磨いてください。（2019.4.8 始業式）

自分の実力を高める努力や内面を磨く努力を継続する中で、良い「縁」に恵まれることも大切です。「小才は縁に出会って縁に気づかず。中才は縁に気づいて縁を生かさず。大才は袖振り合う縁をも生かす。」という教えがあります。世の中には縁があるにも拘らず縁に気づかない人、縁を生かせない人が沢山いる一方で、「袖振り合うも多生の縁」と、僅かな縁をも生かせる人もいます。縁を生かすも生かさないも自分次第であり、その答えも一つではないと思います。ただ、大切なことは何か代償を求めて縁を大切にすることではないということです。私たちの周りには良縁もあれば悪縁もあります。できるだけいい機会、いい場所、いい人、いい書物などに巡り会う、良縁を求めていきたいものです。まずは、この北高で得た「かけがえのない縁（出会い）」を大切にしてください。（2019.8.16 夏休み明け全校集会）

私は心と体も含めて、準備をして仕事に臨むことが大切だと考えています。これを皆さんに置き換えると、「仕事」は「勉強を含めた、本校での生活」、それを充実したものにするために準備を怠らないで一日一日に臨んでほしいなと思っています。そうして臨んだ一日が、とんでもなく辛い日になってしまった時、「もう止めた」となるか、それでも気持ちを切り替えて、また同じように臨むか、この差は小さいのですが、日を重ねていくと大変、大きな差になることに気づきます。

私たちは「忙しすぎて時間が足りない」とか、「今日も一日が長い」とか、ともすれば時間に対して様々な不平を言いがちです。しかし、不平等なことの多い世の中で、時の流れは最も平等です。一日の流れは老いも若きも、天才も凡人も変わりありません。しかも、過去も現在もやはり同じです。古代ローマの人たちも現代人と同じ長さの一日を生きました。それを「時が経つのが早い」と焦ったり、「遅い」と愚痴を言ったりするのは、私たちの勝手な受け取り方です。大切なことは時間をコントロールするのは、自分自身だということを実感することです。時間をコントロールすることを極めれば、きっと自分自身の人生も充実したものに出来るのではないかと私は信じているのですが、皆さんはどう考えますか？（2019.12.20 冬休み前全校集会）