

令和6年度 第1学期終業式 式辞

令和6年7月19日（金）

4月に新入生を迎えてスタートした1学期は今日で終わりです。

皆さんそれぞれ、新しい学校や新しい学年、新しい仲間、新しい生活にたくさんの希望や目標をもって、この1学期を過ごしたことと思います。私は、授業中、皆さんが教科の学習や作業に臨んでいる様子、朝夕の寄宿舎での様子、部活動の様子などを見に行きましたが、4か月の間に一人一人の顔つき、挨拶などの行動や態度、作業の技術が、確実に成長していること、また、学年を超えて先輩と後輩のよい関係ができてきていることを嬉しく思っています。

そして3年生は5月に修学旅行がありました。仲間と過ごした貴重な時間、行く先々で心をときめかせた夢のような体験は、しっかり胸に焼き付いていると思います。しかし、修学旅行が終わるや否や職場実習が始まり、すぐに気持ちを切り替えて進路実現に向けて真剣に取り組んでいる姿には頼もしさを感じています。

1学期の終わりに当たり、自分の目標が達成できたかをそれぞれで振り返ってほしいと思います。

さて、明日から約5週間の夏休みが始まります。各教科や学年から課題が出され、夏休みを有意義に過ごすために、自分で計画を立てると思います。しかし、ばっちり計画を立てていても、「面倒くさいなあ」「今日だけはいいか」「明日からやろう」とやる気が起こらなくなることが誰にでもあります。皆さん、そんな経験はありませんか。

こんな状態をやる気に変えることについて、脳の研究者である東京大学 池谷裕二教授は「やる気スイッチを入れる」と呼び、その方法を次のように言っています。

「やる気は待っていても出てこない。まずは、体を動かすこと。」

- ・もう少し寝ていたいなと思っても、起きる時間になったら布団から出る
- ・顔を洗うのは面倒と思っても、洗面所に行く
- ・気分が乗らないなと思っても、宿題のノートを開く
- ・何もすることがないと思う時は、立ち上がって歩いてみる

こうして、体を動かして自分から迎えに行くことでやる気スイッチが入るそうです。そして面倒くさいことも続けるうちに脳が慣れて、習慣化につながるそうです。

学期中は、学校や寄宿舎の先生、家族や周囲の大人から「○○しなさい」と指示されて、動いて、それでやる気スイッチが入ることが多かったと思います。しかし、明日からは1日中皆さんと一緒にいて、指示してくれる人はいません。だからやる気スイッチは自分で入れるしか方法はありません。卒業後、仕事をするようになった時、大人になった時も同じです。

じっと座ってYouTubeを見る、スマホやゲームをする時間が長くなるとスイッチは入りません。

夏休み、まずは体を動かして、やる気スイッチを入れて、立てた計画が実行できることを願っています。

これから真夏日が続きます。健康や事故に気を付け、2学期の始業式には、満足した顔で登校してくるのを待っています。

校長 中野 康子