

令和元年度の終わりに当たって

1、2年生の皆さん、今年度は突然の臨時休業になり、締めくくりの授業や学校行事が全くできませんでした。また、卒業式にも出席できなかつたり、部活動を自粛してもらったりと、とてもつらい思いをさせてしまいました。新型コロナウイルス感染症拡大防止のためとはいえ、大変心苦しく思います。

さて、今年度皆さんは、様々な学校行事や部活動などで大いに頑張り、大きな成果を挙げていただきました。そういった皆さんの頑張りに改めて感謝したいと思います。

さて、卒業式では3年生の皆さんに、人生百年といわれるこれからの、心豊かに生きていただきたいとお願いしました。このことは、皆さんにもお願いしたいことです。

慶應義塾大学の前野隆司教授は、幸せをもたらす心理的要因が何であるかを科学的に研究しました。その結果から幸せという感覚は、お金やモノ、社会的な地位だけではなく、むしろ、心の持ちようによって高められることを明らかにしました（『幸せのメカニズム』講談社現代新書）。その心理的要因とは、次の四つです。

- ・自己実現を目指し、挑戦し続けること
- ・周りの人とのつながりや感謝の気持ちを持つこと
- ・前向きにものごとをとらえること
- ・他人と比較するのではなく、自分としっかり向き合うこと

平成の時代には、豪雨や地震などの大災害が多発しました。また、令和に入ってから、今回のウイルス感染症と、これまで経験したことのないような、当たり前の生活を当たり前を送ることができなくなることに直面することが増えています。しかし、このようなときだからこそ、前野教授が言う心の持ちようが大切になってくるのではないかと思うのです。

1、2年生の皆さん、コロナウイルスの影響がいつまで続き、新しい年度がどのような形で始められるか分かりません。ただ、この状況は、自分で一日の生活を管理しなければならない、言い換えれば、自分で時間を思うように使えるという、これまでも、そしてこれからもあまりないような状況です。この状況を是非自分が大きく成長する時間にしてほしいと思います。そのためにも、きちんと寝る、きちんと食べる、高校生としての学習に取り組む、適度な運動をするといった当たり前のことに加えて、日頃読まないような本に挑戦することをお勧めします。

4月になって、3月初めと同様な皆さんの元気な姿を見ることができのを楽しみにしています。

令和2年3月19日 校長