

始業式 学校長の話（2026 年 1 月 8 日）

- あけましておめでとうございます。
冬休み、どうでしたか。あっという間でしたね。
僕も今年は、暦の関係でわりと長めに休みが取れました。休みの始まりには、「さあ、この長い休暇を利用して何をしようかな」と思うのですが、気づいたら——もう今日です。結局、何もしてません。
「一年の計は元旦にあり」って言いますよね。僕も一応、元日にそれっぽく考えました。……でも、考えただけで終わりました。
- 計画は立ててない。特別なこともしてない。「もったいないな」と反省はしています。でも最近は、こうも思うようになりました。何もしてないように見えても、心と体が休めていたなら、それも大事な休みやな、と。
- さて、そんな冬休み。僕と同じように「あっという間」だった人が多いと思いますが、3 学期も同じように短く感じます。特に 3 年生は、卒業式が 3 月 13 日。今日 1 月 8 日から卒業式まで、土日祝日を除くと、学校に来る日は 44 日です。
「え、そんなもん？」って思った人、正解です。だからこそ、3 学期のお願いしたいことをシンプルに二つだけ伝えます。
- 一つめ。
この 3 学期は「がんばらなくていい」。
ただし、誤解しないでください。ここで言う「がんばらなくていい」は、「何もしなくていい」ではありません。無理して、背伸びして、限界を超えてまでがんばらなくていい、という意味です。
昨年末に発表された流行語大賞は「働いて、働いて、働いて…働いてまいります」でした。
令和 6 年度に過労死された人は 155 人。そのご遺族は、この言葉をどんな思いで聞いていたのかな、と考えます。
世の中には「働いて、働いて…」みたいに、がんばり続けることが正しいと言われる空気があります。
でも、がんばり続けた結果、心や体が壊れてしまったら、元も子もありません。
- しんどい日は、しんどいと言っていい。休んでいい。相談していい。大事なものは、がんばり続けることより、「ちゃんと毎日続けられる状態」をつくることです。
- 二つめ。
2 学期からずっとお願いしていることです。「自分を大切にすること。隣にいる人を大切にすること。」
3 学期は、進路のこと、来年度のクラス替えのこと。気持ちが揺れやすい時期です。そんなときほど、余裕がないぶん、言葉がきつくなったり、からかいが強くなったりしがちです。それは学校の中だけじゃなく、LINE や SNS でも同じです。
- 相手が嫌がることは、言わない・しない。本人のいないところで、悪口を言ったり広めたりしない。迷ったら、送らない。書かない。そして、自分がしんどいときは我慢しすぎない。
「助けて」「相談したい」と言ってもいい。担任でも、学年の先生でも、保健室でも、校長室でもいいです。
- 3 年生は卒業まで 44 日。1・2 年生も 49 日。
短いからこそ、毎日の過ごし方で学校の空気は変わります。
3 学期も、「明日も来なくなる学校」を、みんなで作っていきましょう。以上です。