

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。あつという間でしたね。

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「あつという間」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4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ように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。大事なのは、がんばり続けることより、「ちゃんと毎日を続けられる状態」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」と言っていい。担任でも、学年の先生でも、保健室でも、校長室もいいです。

- 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。