

全校集会 学校長の話（2026 年 9 月 8 日）

- 始業式から約 2 週間が経ちました。「ゆるやかスタートウィーク」も終わり、いよいよ 2 学期が本格的に動き始めたように感じます。そして今、学校では合唱コンクールに向けた練習も本格的に始まっています。
- 昨年、私は初めて北稜中学校の合唱コンクールを見ました。正直に言うと、とても感動しました。もちろん、みなさんの歌そのものにも感動しました。でも、それ以上に胸が熱くなったのは、そこに至るまでの過程を想像したからです。
- きっと、最初からみんなの声がそろっていたわけではないでしょう。「もっとちゃんと歌ってよ」「なんで練習せえへんねん」と腹が立ったこともあったでしょう。意見がぶつかったり、嫌な思いをしたりした人もいたかもしれません。それでも、少しずつ息を合わせ、一つの歌をつくり上げていく。その姿に、合唱コンクールのすばらしさがあるのだと思います。
- 昨日、3 年生の面接練習で、私は全員に同じ質問をしました。
「この 3 年間で、自分が一番頑張って取り組んだことは何ですか？」
すると、かなり多くの人が「合唱コンクールです」と答えてくれました。それだけ心に残る行事なのだと思います。この北稜中学校の伝統を、これからもしっかり受け継いでほしいと思います。
- さて、そんな合唱練習をしていると、なかなか声がそろわない、思うように練習が進まない、真面目にやってくれない……そんなとき、思わず「はぁー」とため息をつきたくなることもあるでしょう。
- ため息って、あまり印象がよくありませんよね。「ため息をつくと幸せが逃げる」なんて言葉もあるくらいです。
- ところが、面白い研究があります。関西大学の研究グループが、「ため息はやる気を高める」という研究を発表しています。ため息をつくグループと、普

通に息を吐くグループに分けて難しいパズルに取り組んでもらったところ、ため息をついたグループの方が、より長くパズルに取り組む傾向が見られたそうです。

- 研究者は、ため息には気持ちを「リセットする」「再起動する」ような働きがあるのではないかと考えています。
- 似たような話に「貧乏ゆすり」もあります。横でされると気になるし、決して行儀がいいとは言われません。でも、脚を小刻みに動かすことで、長く座っているときの脚の血流を保つ働きがあることも研究されています。
- ただし、ここで勘違いしないでください。校長先生が、「ため息も貧乏ゆすりも体にいいぞ。授業中、どんどんやいなさい！」と言っているわけではありません。そこは絶対に間違えないように（笑）。
- 私が言いたいのは、一見「感じが悪い」「よくない」と見える行動にも、別の側面や理由があるかもしれない、ということです。
- これは、人を見るときにも同じです。たった一つの行動だけを見て、「あいつはこういうやつや」と決めつけてしまう。その「決めつけ」が、やがて偏見になり、時には差別につながっていくことがあります。
- だから、合唱練習で隣の人が「はぁー」とため息をついたときも、「感じ悪っ」とすぐに決めつけるのではなく、「もしかしたら、今、気持ちを切り替えようとしているのかな」と、ほんの少し違う見方ができたらいいですね。
- 一つの教室にたくさんの人が集まれば、考え方も性格も違って当然です。その違う人たちが、ぶつかりながら、悩みながら、少しずつ息を合わせて、一つのものをつくり上げていく。それこそが、合唱コンクールなのだと思います。
- 本番まで、まだ時間があります。文字どおり「息を合わせて」、それぞれのクラスにしかつぐれない合唱をつくり上げてください。楽しみにしています。