

<b>校長ブログ</b> <b>No.29</b>	<h1>つながり</h1>	2025 年 2 月 3 日 発行者 大阪市立田辺中学校 校長 井寄 芳春
------------------------------	---------------	--

## 自信と冷静さ

昨日は、節分、今日、2月3日は、二十四節季の立春です。暦の上では、この日を境に春となります。季節は確実に春に向かっていますが、今週はこの冬一番といわれる厳しい寒さが続くと思われています。引き続き、防寒対策をしっかりとこなしてください。

先月は、1・2年生の百人一首大会が開催されました。みんな真剣に、集中して札を取り合っている姿に感心しました。和歌の世界に触れながら、学年全体で、楽しく、有意義な時間を過ごしたと思います。よく頑張りました。

さて、この2月から本格的に高等学校の入学試験が始まります。来週は大阪府の私立高校の入学試験、再来週は、府立高校の特別入学者選抜が行われます。3年生の多くの人を受験に臨みます。生活のリズムや体調を整えながら、臨んでください。今まで培ってきた実力を存分に発揮してほしいと思います。みなさんのご健闘を心よりお祈りしています。

一般に、人間の実力が発揮されやすいのは、自信があつて冷静なときと言われます。今日は、このことについてお話をします。

一つ目の「自信」とは、自分の能力や価値を確信することです。自信は、それまで準備してきたことの量やその内容、乗り越えてきた課題が土台になっています。今まで、一つ一つ積み上げてきた努力や成果、達成したことを、しっかりと振り返ることが大切です。このことが「自分ならできる」という自信につながっていくはずですよ。

二つ目の「冷静であることは、落ち着いて考え、行動できる状態であることです。このような状態になるためのポイントは、余裕をもって、丁寧に行動してみることです。緊張する場面やプレッシャーを感じる場面でも、あわてず、ゆっくりと、丁寧に行うことで、ふだんの実力が発揮されやすくなります。深呼吸して呼吸を整えることで、ふだんの自分を取り戻しやすくなることでしょう。

自信と冷静さの二つに共通しているのは、自分自身を、もう一人の自分が見つめ直すことだと思います。今まで自分が取り組んできた経験、本来の自分自身の姿を見つめ直していただくことで、頭も心も体も、のびのびと躍動し、実力を発揮しやすくなると思います。

どんな時でも、自分に寄り添い、自分を応援してくれるような「自分」を育てていきましょう。

※全校集会での講話の内容に加筆・修正しています。