

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予想されています。引き続き、防寒対策をしっかりとおこなってください。

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ことと思います。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年生の多くの人が受験に臨みます。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。

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みることで、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。