

2学期 始業式

長い夏休みが終わり、今日から学期が始まります。夏休みはいかがでしたか？夏休みが始まる前に校長先生から小学生には「早起き」「読書」「お手伝い」の3つを、中学生には勉強や部活動、あるいは趣味でもいいので、何か新しいことに挑戦してほしいとお願いしました。できたでしょうか？その成果を2学期にしっかり見せてほしいものです。また、もう1つ「しっかりした挨拶」もお願いしました。これもよろしくお祈りします。

この夏休み、世界中を盛り上げたパリオリンピック、皆さんは観ましたか？決勝が深夜に及ぶこともあって、少し寝不足になったかもしれません。どの競技、どのシーンが印象に残っていますか？

校長先生が個人的に一番楽しんだ柔道団体戦でした。日本チームは銀メダルでしたが、男女混合チーム、体重階級を超えた戦い、最後のルーレット抽選などとても面白かったです。校長先生が競技結果とともに注目しているのが、試合直後のインタビューです。そのインタビューの中で必ずと言っていいほど使われるフレーズがあります。何かわかりますか？それは「ありがとう」や「みんなのおかげ」という感謝の言葉です。試合直後の言葉なのであまり頭で考えずに自然に出た言葉だと思います。ではなぜ、そのような感謝の言葉が多いのでしょうか？

自分が強かった！といった自己称賛する発言に比べればずっと多いはずですよ。その理由の1つに脳の働きがあります。

人は良い意味で時間を忘れ集中し、自分が持つ最大能力が発揮できる時があります。勉強がよく分かるとか、プレーの調子がいいとか、いわゆる「ゾーンに入る」状態のことを指します。その時に脳は α 波という脳波を出しているそうです。脳は好きな音楽や豊かな自然に接するなどリラックスした状態になったときにこの α 波を出すといわれています。皆さんが一番リラックスで状態を想像してみてください。どうですか？リラックスできましたか？今、皆さんの脳内には α 波がたくさん出ていることでしょう。

実は人が「ありがとう」「みんなのおかげ」など感謝の気持ちを表すときにも同じように α 波がでてくるそうです。そう考えれば人は心から相手に対して感謝の気持ちを持つとそれは最大のリラックスした最大能力が発揮できる状態だといえます。

だから、オリンピック選手達から感謝の言葉が多く聞かれるのかもしれないね。

いまみや小中一貫校も感謝の言葉があふれる学校にしたいですね。

これで校長先生の始業式のお話を終わります。