

“鉄より堅く逞しき”

生徒指導通信 第35号
令和4年2月7日発行
黒沢尻工業高等学校

○ “心から正しいと思えること” をしよう！

1月に行われた大学入学共通テストで、問題の一部が試験中に撮影されて外部に送られ、不正が行われるという事態が起きました。警察署に出頭した女子大学生は、別の大学に入学するために共通テストを受け、「成績が上がらず魔が差してしまいました」と反省しているそうです。入学した大学が自分に合わず、勉強し直して別の大学に入るのは悪くない考えですが、やってしまった行為が問題です。

“正”という字は『一度止まる』と書きます。私もそうですが、自分が良かれと思うとすぐ行動してしまうことがあります。やった後に結果が良ければいいのですが、そうならないとショックは大きいものです。ネット環境が向上したことで情報が素早く手に入るようになり、あらゆることにより早く効果を上げたいと望むようになってしまいがちです。

“一日一止”^{いちにちいつし}という禅語があります。これは、『1日のうちに一度は止まりなさい』という意味です。便利になる一方で、つい、ゲームや動画視聴に没頭してしまう。あるいは、間違った方向へ全力で取り組んでいた。なんてこともあるかも知れません。何かをする前に、自分にとって本当に正しいことなのかどうか考えてみませんか？自分では正しいと思ってしたことが、周りから反対され、他人を嫌な思いにさせてしまうことがあります。それは、本当の意味で“正しい”とは言えないと思います。周りの人からも好評価をもらい、良い気分させられることが本当に正しいことではないでしょうか。

まもなく今年度最後の考査が始まります。これまでやってきたことを反省しながら、今の自分にできる“心から正しいと思えること”を実践しましょう。

○ “立腰”^{りつよう} のすすめ



立腰とは、文字のとおり、“腰骨を立てる”ことです。教育現場での効果は高く、「やる気が起こる」「集中力がつく」「持続力がつく」「健康的になる」など、良いことだらけです。

「立腰」のやり方 ～腰を立てて背筋を伸ばす～

- 1 お尻を後ろに突き出す
- 2 腰骨を前に突き出す
- 3 肩の力を抜いて胸を張る

何事も、姿勢が良い方がいいです。スポーツでは、姿勢の良い選手ほど、素晴らしいパフォーマンスを披露するものです。学習面でも、上記の効果が期待できるのはもちろんのこと、姿勢が良ければ印象も良くなります。

椅子の背もたれにふんぞり返って足を投げ出したり、ほお杖をつきながら授業を受けている人はいませんか？就職試験の面接の時だけ姿勢を正していると、その居心地の悪さを面接の方に見破られてしまいます。何事も“その場しのぎ”はやめましょう。“継続は力なり”ですよ。

“あなたの心が正しいと思うことをしなさい。

どっちにしたって批判されるのだから”

エレノア・ルーズベルト(第32代アメリカ合衆国大統領夫人)