

# 学校長通信 No.32

## 夏休みで切替え（平成 28 年度 1 学期終業式 式辞）

---

明日から夏休みです。みんなそれぞれ少しずつ置かれている状況が違いますので、同じように過ごすことにはならないだろうと思いますが、そんな中でみんなが共通して意識しておいたほうが良いだろうなと思うことがあります。気持ちの切替えです。1 学期、2 学期、3 学期と学期学期では一定のリズムがあって、それに乗って動いているわけですが、夏休みになると否応なく一度そのリズムが崩れます。その時ガタガタにならないようにするには、一度気持ちを切り替える必要がでてくるというわけです。ということで、気持ちの切替えが大事ということは分かるのですが、ではどうすれば上手に切り替えられるのでしょうか。参考として、私が高校生の頃にしていたことをお話してみたいと思います。

\* 朝はいつもと同じ時間に起きて、午前中のスケジュールはきっちり建てて必ず実行。午後からは、フリーで OK。午前中に予定のある場合は逆で、夕方 6 時からのスケジュールを建てて実行。同じくあとはフリー。どちらにしても計画を半日でとめておくのが続けるためのポイントだと思います。

これだけで気持ちも生活も切り替わります。とにかく変えることに挑戦すべきだと思います。ただ、勇ましく挑戦すると言っても別に難しいことはありません。なんせ挑み闘う相手は自分ですから。みんな自分の意志がどれだけ弱いかわかっているはずで、必ず勝てる相手です。そんな気持ちで夏休みに突入してほしいと思います。生活のリズムが変わる夏休みは、ここしかないと言うぐらい切替えのチャンスです。相手は意思の弱い自分自身。そんな弱い奴に負けるわけがない。絶対勝てるはずですから、みんなうまく切替えてください。

おまけの話ですが、もし「何がやりたいかわからない。」という人がいれば、各学年で夏休みにオープンキャンパスや職場体験があると思うので、自分で真剣にテーマを決めてそれに臨んでください。新しい体験なので、そこから何か興味のわく道が見えるかもしれません。あとそれでもピンとこないという人には本を一冊ご紹介します。自分のやりたいことを見つけるための一冊です。題名は「羊と鋼の森」。なんのこと？と思うでしょうが、羊の毛で作ったフェルトにくるまれたハンマーと硬くて強い鋼の線でできたもの、つまりピアノのことです。今年の本屋大賞ですので読んだ人も多いかもしれません。あらすじは君達と同じ普通の（特別な才能があるわけではなく、将来何をしたいかもまだ分からない）高校生が放

課後のある体験から、ピアノの調律師という職業に興味を持ちます。専門的な学校で学び、楽器屋さんで就職し調律師の道を歩み始め、いろんな体験しかし冒険ドラマ的な体験でなく、ごく日常的な体験の中から少しずつ調律師という職業に夢と誇りを持ち始める。そして、自分はこの道で生きていけそうだと感じ始めるという静かで大人しいけれど感動的で人生を勇気づけてくれる一冊です。自分が何から始めていいのかよく分からない人に是非読んでほしい一冊です。