

第80回入学式 式辞

3月下旬に開花した校庭の桜の花も、暖かい日差しの中で咲き進み、これから春日丘高校での生活を始める皆さんの門出をお祝いしています。

80期生の皆さん、ご入学おめでとうございます。春日丘高校は、明治44年に、三島女子技芸学校として創立以来、今年で114年目となります。これまで3万7千人を超える卒業生を送り出してきました。本日、その歴史ある本校の一員として、皆さんをお迎えできることを、大変嬉しく思っております。これまでの努力が実を結び、入学の喜びもひとしおのことと思いますが、その喜びの中でも、ご家族や中学校の先生など、これまでいつも応援してくれた方々への感謝の気持ちを忘れずにいてほしいと思います。

高校の3年間は、からだも心も、共に著しく成長する時期です。長年の伝統の中で培われてきた「自主、自律、自由」の校風の中、授業や学校行事に、主体的、積極的に参加し、多くのことを吸収してください。この期間に身につけたことは、必ずや皆さんにとって大きな財産となることでしょう。

これからの高校生活の中で、皆さんに取り組んでいただきたいことは、「基本的な生活習慣の確立」です。

日本には四季があり、晴れの日も、雨の日も、暑い時も、寒い時もあります。変化する環境の中でも、いつもと変わらずに生活できる強さを身につけてください。そのためには、朝、昼、晩、3度の食事をしっかりと、十分な睡眠時間を確保することです。「寝る子は育つ」とも言います。そして、適度な運動を心がけ、健全な体を維持してください。普段から運動をする習慣がない人は、体を動かす時間を意識的に作りましょう。

スタンフォード大学メディカルスクールの講師を務め、健康寿命に関する講義を担当したモリー・マルーフ医学博士は、その著書の中で、体のエネルギー容量を増やす要素として次の4つを挙げています。一つ目は、「運動と回復」、二つ目が「適切な食べ物を、適切な時間に、適量食べること」、三つめは「十分な睡眠をとり、瞑想し、自然に触れることでストレスを効果的に管理すること」、そして四つ目は「人との触れ合いとつながりを持つこと」です。最先端の研究においても、「基本的な生活習慣の確立」が健康に良い影響を及ぼすメカニズムが明らかにされています。

私は、より充実した生活を送るためには、さらに「集中力」がカギになると考えています。体のエネルギーが増えると、気力もわいてきて集中して物事に取り組めるようになります。そして、集中力が増すと、効率が上がり、十分な力を発揮することができます。授業や学校行事、部活動など、あらゆる場面でそのことに集中する習慣を身につけてください。

現在は、何かと集中することを妨害するものがたくさんあり、その代表格がSNSであると思います。SNSに熱中するあまり、睡眠時間が少なくなってしまう人もいます。本校に

は校則はありませんが、皆さんが学習に集中できるよう、授業のスマートホンの使用については、ルールを設けています。

SNSの誘惑に抗うのと同様に、「基本的な生活習慣を確立」するためには、日々、自分と闘う必要があります。いわゆる「自律」することです。ご家族の協力も得ながら、頑張ってください。

私が毎年、春日丘の皆さんにお伝えしていることがあり、今年も皆さんに送ります。

それはアメリカの哲学者 ウィリアム・ジェームズの名言で、「心が変われば行動が変わる。行動が変われば習慣が変わる。習慣が変われば人格が変わる。人格が変われば運命が変わる。」というものです。

新しい生活が始まる時は、自分を変えるチャンスです。気持ちを新たにして、自分の行動や習慣を変え、自分がなりたいと思う人格を形成していきましょう。そうすれば、きっと皆さんの将来につながっていきます。

保護者の皆さま、お子様のご入学誠におめでとうございます。これからの3年間、教職員が一丸となって、お子様の成長を支援してまいります。また、ご家庭との連携にも努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

また、本日ご列席の来賓の皆さまをはじめ、PTA、後援会、藤蔭会の皆様におかれましては、平素より本校の教育活動にご尽力いただき、誠にありがとうございます。今後とも引き続き、お力添えいただきますようよろしくお願いいたします。

結びに、80期生の皆さんが希望と感謝とともに、充実した高校生活を過ごされることを強く願いまして、私からのメッセージといたします。

令和7年4月3日

大阪府立春日丘高等学校

濱崎 年久