

校長だより

平成25年12月25日(水)

第13号

浦添高等学校校長 高安 直

◇◇◇ 2学期終業式 ◇◇◇

光陰矢のごとし。早いもので今年も暮れようとしています。この1年間有意義に過ごすことができたでしょうか。これまでの学校生活の中での目標や課題の改善はできたでしょうか。年末年始はやはりうきうきしますが、反省も忘れず新たな年への意気込みも培いましょう。

姿勢と態度を変えると人生が変わる!

先月末、東京大学野球部監督浜田一志氏に本校で講演をしていただきました。野球部を中心に生徒のみなさんにも呼びかけしました。質疑応答の中で「勉強を始めるとすぐ眠くなるがどうしたらいいのでしょうか。」という野球部2年生からの質問がありました。浜田先生は、「君は背筋力が問題だね。すなわち勉強するときの姿勢が悪いから眠くなるでしょう。勉強するときの基本は姿勢を正すこと。」という趣旨の回答がありました。

さらに講演の主なテーマは「自分の力はこんなものだと思ってしまったらそこまで!自分を信じてチャレンジしよう」でした。

そこで今日はみなさんのさらなるチャレンジを期待し、その態度や姿勢の話をしてしましよう。

体を小さく縮こめている人は今どれくらいいますか?自分がどんな風になっているかに注意を払ってみてください。それを少し変えるだけでみなさんの人生を大きく変えられる可能性があります。たとえば私たちは「わっはっはー」と笑うと、気分が良くなります。「ぐーん」とチカラ強いフリをすると、チカラ強さを感じます。

自分で自分のことをどう思いどう感じるかも姿勢や態度に大きく依存するということです。

つまりみなさんの態度が心に影響を及ぼし、心が行動に影響を及ぼすのです。

このような人間の行動パターンを研究している、アメリカの社会心理学者エイミー・カディは、「姿勢を変えると人生が変わる。だから、人生が変わると思えるまで態度を整え、できるフリをするところから始めなさい。チャレンジし続けなさい。」と言っています。

彼女がそう考えたエピソードを紹介しましよう。

エイミーは十代の頃は周りから天才だと言われていました。ところが、19歳のとき交通事故に遭ってしまいます。車から放り出され、頭をひどく打ち、ようやく病院で目が覚めました。事故のせいで知能指数がぐーんと下がり、これまでの「優秀さ」を失い、すっかり自信を無くしてしまいました。

どこにいても、「ここは自分のいる場所ではない」と思っていました。周りからは「卒業は無理だよ。他にできることがきっとある。大学に戻ってもうまくいきっこない」と言われ、すごく苦しみました。しかし、来る日も来る日も与えられた課題をこなし、ようやく4年も長くかかって大学を卒業しました。

その後進学した大学院でもスピーチの課題があり、自信がないエイミーは前の晩、世話になった先生に「辞めます」と伝えました。そのとき先生から「死にもの狂いでデキる人を演じなさい」と指導され、そこでやるべきスピーチをこなし、あらゆる課題をひたすらやり続けました。

そしてある日、昔の自分と同じように自信を失った学生がいたので、「授業にちゃんと参加しないと落第するよ」と言ったら、その子が、なんと「私ここにいるべき人間じゃないんです」というので、アドバイスをしてあげました。

アドバイスした瞬間エイミーは、いつの間にか自分が自信を取り戻しており、これまでの日々は、今の自分に繋がっていることに気づきました。気持ちがあれば本当にそうなれる。そう確信してその子にも言いました。「あんたはここにいるべき人間よ！力溢れる態度を取りなさい。」何ヶ月か経ってその子がエイミーのところにやってきましたが、単にアドバイス通りやりおこなっただけではなく、フリを続けてその子が本物になっていることが分かりました。

エイミーは自らも変わり、アドバイスを与えた子も本物に変わったという経験から、「姿勢や態度を整え、チャレンジし続ければ人生は変わる可能性がある。」「本当の自分になれる」ことを学んだのです。今では名門ハーバード大学で教鞭をとるまでになっています。

浦添高校ではどうでしょうか。みなさんは先生に、「あいさつをしなさい」とか「そうじをしなさい」「授業中は姿勢を正しなさい」と言われているはずですが。そして、その一言でみなさんの心そのものをすぐに変えることは無理でも、このことに毎日毎日取り組んでいると、きっとみなさん自身の心が徐々に整えられてくるのではないのでしょうか。

3年3組の教室に今の話と似たような生徒の努力目標があります。一部を紹介しましょう。「無駄な努力なんて無い」「苦しいのは本気だから」「辛いは一瞬 後悔は一生」「痛み無くして得られるものはなし」「夢は逃げない 逃げるのはいつも自分」「運命よそこをどけ俺が通る」などです。

要するに、自分なりに工夫しながら小さな成功・努力を積み重ねることによって、忍耐力や粘り強さが育ち、ホンモノの自分に生まれ変わっていくと考えられます。

姿勢や態度を整えることで小さな変化が大きな違いに繋がるということです。せっかくのチャンスに「自分らしさが出せなかった」なんて事にならないように「よーし、自分がどんな人間かみんなに見せてやろうじゃないか」という気持ちになってください。それが浦添高校生みんなの人生を大きく変えることになるはずです。

最後に、今月5日に95歳で無くなった南アフリカの元大統領ネルソン・マンデラ氏の言葉を紹介します。彼の生涯を端的に表すような言葉です。

「態度と認識を変えれば世界は変えられる。」

<2学期終業式校長あいさつより>