



南浦和中だより



第 10 号
平成30年 2月 1日(木)
さいたま市立南浦和中学校
さいたま市南区辻 6-1-33
Tel. 048-863-0753
さわやか相談室 直通
Tel. 048-837-5909



《学校教育目標》日に新た 心豊かに たくましく

「止まる」ことは「正しい」こと

校長 益子 慶次

「1月は『行く』、2月は『逃げる』、3月は『去る』などと言われますように、あっという間にひと月が経ちました。先週、2年生の皆さんとともに、南会津南郷で、スキーの楽しさを体験してきました。とても寒いというより冷たい吹雪の3日間でした。学年の素早い行動、生徒たちの温かい雰囲気、そしてたくさんの笑顔、素敵な時間を過ごしてきました。1年生は校外学習で、東京フジテレビにて“番組づくり体験”を学習してきました。とても有意義で、楽しく活動しながらも、ルールを守ってしっかり行動できたようです。また、3年生は公立高校受験までひと月、厳しい経験であるからこそ貴重な機会でもあります。この貴重な機会に真正面から向き合い、この体験をぜひ楽しめるよう、一生懸命な自分が好きになれるよう、全力を尽くしてください。

さて、走り続けることが大切、止まってはいけない！本当でしょうか？

一頭のカバが川を渡っているときに自分の片方の目をなくしてしまいました。カバは必死になって目を探しました。前を見たり、後ろを見たり、左側を見たり、体の下を見たりしましたが、川が泥だらけになるばかりで目はみつかりません。



川岸にいる鳥や動物たちは「少し休んだほうがいい」と助言しました。しかし、永遠に目を失ってしまうのではないかと恐れたカバは、休むことなく、一心不乱に目を探し続けました。それでも、やはり目は見つからず、とうとうカバは疲れ果てて、その場に座り込んでしまいました。

カバが動き回るのをやめると、川は静寂を取り戻しました。すると、カバがかき回して濁らせた水は、泥が沈み、底まで透きとおって見えるようになりました。こうして、カバはなくしてしまった自分の目をみつけることができたのです。

コップの中の泥水をしばらく放置しておく、やがては泥が沈み、水と泥に分かれます。茶色の泥水の状態は、忙しさの中でもがいている日常そのものです。心を静かに保つことで、心の中の舞い上がった泥を沈めてみるのが大切ということです。「心を静かに保つ時間」＝「ぼんやりする時間」いつもぼんやりばかりでは困りますが、忙しい毎日の中で食事を待つ時間、電車やバスを待つ時間等々も大切な時間なのです。ところが今は、スマホをいじって、そういう時間をつぶしています。何も考えずにぼんやりしているときこそ、ひらめきが降りてくるという話はよく聞きます。

禅語の中に「七走一座」（七回走ったら一度は座れという意味）があります。「ずっと走り続けていないと仲間から後れをとってしまう」と、つつい私たちは考えてしまいます。そう考える時点で余裕がないということですが、しばらく走ったら休憩をとり、自分の走りを見なおすのが賢明なのです。また、「一日一止」（一日一回は立ち止まりなさいという意味）という言葉もあります。ずっと歩き続けるのではなく、一日一回くらいは自分の歩き方を見つめなおし、正しい歩みを作ることが大切なのです。「止」の上に「一」を乗せてみると「正」という字になります。一日一回止まって自分を省みることは正しいことなのです。

脳科学的にも、ときには思い切り「空白」を入れて脳の活動にメリハリをつけることが、自分自身の潜在能力を最大限に引き出すための秘訣である言われています。りんごが木から落ちるのを見て、ニュートンが万有引力の法則を構想したのは休暇中、ダーウィンが進化論のアイデアを思い付いたのも大学卒業後の航海中に、偶然カラパゴス諸島を訪れたときのことだそうです。

がむしゃらに突き進むときは、人生の中でも何度かあると思いますが、そんな時でも余裕をもって生活できればと思う日々です。皆さんもときにポーっとしてみてはいかがでしょうか。