

「1年の始まりに」

校長 安藤 徹



令和7年（2025年）がスタートしました。みなさん、『新年あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひします。』

さて、学校も3学期を迎え、岩戸支援学校での3年間の生活を42.195kmのマラソンに例えると、3年生のみなさんはいよいよ40km過ぎにさしかかることになります。

今ではすっかり「メタボ体型」になってしまったこの私も、実は今から30年前ほどに1度だけ42.195kmのフルマラソンに挑戦し、5時間ほどかけて何とか完走したことがあります。その時の記憶では、40kmすぎの身体はもう自分の身体ではないようで、特に脚全体が痛みを通り越し、無感覚のような状態になってしまったことをよく覚えています。ですから当然、40kmすぎの私には、その時期に紅葉できれいだった河口湖の周囲の景色を見る余裕もなく、ただひたすらゴールのほうにまっすぐ視線をむけ、歩を進めたという苦い経験があります。



3年生のみなさんにはぜひ、40kmすぎの景色を楽しみ、周囲を見る余裕をもって、1日1日ゆっくり残り3か月の岩戸支援学校での生活を過ごしてほしいと願っています。

さて、今年「蛇（へび）年」ですね。一般的には「へび」と聞くと、「こわい・・・気持ち悪い」などのマイナスのイメージを持つ人も多いと思います。しかし、実は昔からへびは「復活や再生、そして永遠」を表す縁起の良い生き物の象徴とされてきたのです。



では、その理由はわかりますか？・・・その理由は「蛇は脱皮（皮膚を新しくすること）を繰り返し、常に新しい姿に生まれ変わる」ということに由来しているようです。ですので、今年は「巳年（蛇年）」・・・私たちもぜひ何か新しい挑戦をしたり、そのことで今までにない変化を期待できる1年にしたいものですね。何事にも前向きな姿勢があればきっといつか実を結ぶはずです。今年もみんなでがんばりましょう。

ところで、3学期の始業式には毎年、生徒の皆さんにこんなメッセージを伝えています。それは「夢は大きく、目標は小さく」という言葉です。新年になり、今年こそ頑張るぞ！という気持ちをこめて新年の抱負を考える時に、あまりにも大きな欲張りすぎの目標を立てて、結局年末には無理だった・・・ということで終わってしまうのではなく、少しでも実現可能な具体的な小さな目標を立てていくことが大切だと思います。

人の成長には「失敗」や「間違い」ももちろん不可欠なことです。それ以上に「自己達成感」や「自己肯定感」が何よりも大切です。そのためにも、小さな目標を一つずつクリアしながら、小さな成功体験を繰り返すことで、自信や知恵を身につけていくことができるのではないのでしょうか。先日、偶然書店で目にした自己肯定感を高める方法について書かれたある本にも①他の人と比較しない②感謝の気持ちを持つ③完璧主義にならない、そして④小さな成功体験を積み重ねる・・・と書かれていました。

今年1年で一つでも多く、みなさんがそれぞれの小さな「成功体験」を積み重ねることができると願っています。

令和7年1月1日

夢大きく
目標は
小さく