

自分と向き合う時間を大切に！

今日で1学期が終わります。4月に新しい年度が始まってから、早いもので3か月半が過ぎました。皆さん一人ひとりの表情が少しずつ大人びてきていること、そして、行事や日々の授業、部活動に取り組む姿から、皆さんの成長を感じています。山北高校では着実に努力することを教育の柱としています。派手さや目立つことよりも、日々の小さな積み重ねを大切にする。これは社会に出てからも通じる大切な力です。「凡事徹底」あたりまえのことをあたりまえに、丁寧にやり続けること。この言葉こそが、着実に努力の本質をよく表しています。皆さんはこの1学期、どんな「凡事」を積み重ねてきたのでしょうか。「身だしなみを整える」「あいさつをする」「時間を守る」「ゴミを拾う」「席を譲る」等々、どれも特別なことではありませんが、一つ一つ真剣に取り組んだ人は、確実に力をつけているはずです。

一方で、学校の集団生活の中では気がかりなこともあります。いじめ行為、SNSの不適切な使用、校内外での問題行動、こうしたものは、学校の雰囲気壊すだけでなく、自分自身や、家族、相手の将来にも深く影響します。皆さんが持つスマートフォンの中でも、言葉やコメントは、間違えると「刃（やいば）」にもなります。送信ボタンを押す前に、「これはだれかを傷つけることにならないか？」「これは本当に送るべき内容か？」心の中で立ち止まって考えてください。大切なのは、相手の立場を「想像する力」です。そして、困っている人がいたら声をかけ、助け合う優しさを、皆さんはこれからも山北高校で実践し、育んでいってほしいと心から願っています。

さて、明日から夏休みです。夏は「青春」の1ページをつくる、かけがえのない時間です。部活動の練習や大会に挑む人、成績が振るわず補習や勉強に励む人、家族との時間を大切にする人、それぞれの過ごし方があると思います。どうかこの夏、「自分と向き合う時間」を持ってください。何かに挑戦するのもよいですし、ゆっくりと読書をするのも良い経験です。大切なのは心を豊かにする時間を、自分のために使うことです。もちろん、健康にも十分注意してください。特に熱中症は、ここ数年で非常にリスクが高まっています。こまめな水分補給、無理をしない行動、そして夜はしっかりと休むことです。

元気な姿で8月25日の始業式に、再び皆さんと画面越しではなく、直接再会できることを、心から楽しみにしています。そして、始業式の次の週には「山高祭」が控えています。山北高校らしい、温かく、創造力あふれる文化祭になるよう、夏休みの中でも少しずつ準備をしてくれることを期待しています。それでは皆さん、充実した夏休みを。1学期よく頑張りました。また元気に会いましょう。