

## 2学期終業式の講話(冬休みを迎えるにあたって)

### 冬休みを迎えるにあたって

令和7年12月 終業式



### 「不安」を克服する

1. 身のまわりも、心も頭も大掃除を
2. 今、ここに集中
3. 成長カーブを信じる

ガソリンスタンドで



「まだ汚い、君は拭き方も知らないのか！」

2学期の最後に、冬休みを迎えるにあたりお話をします。

3年生は、1か月後に迫る大学入試共通テストに向けての総仕上げの時期を、そして、

1・2年生は、それぞれの学年の総仕上げの時期をこれから迎えることとなります。

きっと、真剣になればなるほど、いろんな「不安」が生まれてくるはずですが。

・やっているつもりなのに結果が伴わず、このままでいいのか…

・日々のタスクに追われて目の前のことをこなすだけ。前に進めている気がしない。

・みんなができること。自分には乗り越えられるのだろうか？

こうした不安は、実は高校生なら、ほぼすべての人が感じるものです。

これまでの高校生も通ってきた道であり、私も含め「大人」はみんなそうした不安を抱えていました。そこで、

今日は、「不安」を克服するというテーマでお話をします。内容はこの3本

ある男が妻と車で旅にでかけ、ガソリンスタンドに立ち寄りました。

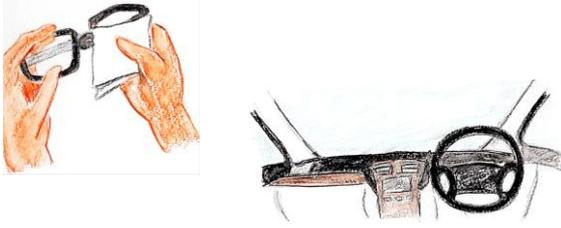
店員がフロントガラスを拭き終わると、男は「まだ汚いから、もっときれいに拭いてくれ」と言いました。

店員が再びフロントガラスを拭いて、料金を請求したところ、男は「まだ汚い、君はフロントガラスの拭き方も知らないのか！」と腹を立てました。

さて、この話は何を伝えるための話だと思いますか？・・・

相手がしてくれたことに感謝ではなく、「まだ足りない、もっと！」と要求する話にもとらえられます。でも、ここでは、違った話になります。では、続きを

### 助手席の妻が夫のメガネを



すると助手席に座っていた妻が夫のメガネを取ってティッシュで拭きました。

夫は再びメガネをかけると、フロントガラスがきれいになっていることに気づきます。

あなたは世の中を眺めるとき、  
どんなメガネをかけて見ているだろうか？

「やれやれ、今日もまた  
嫌な一日になりそうだ」



「さあ、これから素晴らしい  
一日が始まるぞ」

あなたは世の中を眺めるとき、どんなメガネをかけて見ているでしょうか？

人間には「思考のクセ」があります。同じ事象に直面しても、どんなふうを受け止め、解釈するかで心のあり方が変わってきます。

朝起きた時に、「今日もまた嫌な一日になりそうだ」と考えるか、「さあ、素晴らしい一日が始まるはずだ」と考えるかで気持ちはまったく違います。

悲観的な思考で心の中がいっぱいだと、すべてが自分にとって都合の悪いことに思えてくるし、実際に、そうした出来事を引き寄せます。

心理学者のアドラーの言葉です。

### 心理学者アドラーの言葉

楽観的であれ。

過去を悔やむのではなく、  
未来を不安視するのではなく、  
今現在の「ここ」だけを見るのだ。



どんなに悔やんでも過去は変えられません。同様に、直接未来を変えることもできません。

直接変えることができるのは、「今ここ」だけです。

だったら、過去を後悔しても何も生まれないし、どんなに未来を不安に思っても何も生まれません。

### 小林正観の言葉

過去も未来も考えなくていい。  
今、目の前の「人、こと、もの」を大事にする

念 …… 今 + 心

今、目の前にいる人を大事にする  
目の前にやるべきことがあれば、  
ただ、ひたすら大事にやっていく

同じような言葉で、前回も紹介した小林正観さんの言葉です。

「念」という漢字は、「今」と「心」と書きます。今、目の前にいる人を大事にする、目の前にやるべきことがあったら、ただひたすら大事にやっていく。そうした生き方は必ず「未来」につながっていく。

サッカーの世界では、よく「切り替えろ！」と言います。ミスをした後に頭を抱えてがっかりしている間に、もう次のプレーが展開しているので、つねに「今」「次」が大切。

あなたの部屋、机、かばんの中は、  
あなたの心や頭の中を映し出す鏡



整理整頓された環境こそが、  
前向きな「意欲」と「集中力」を生み出す。



本当に結果はついてくるのだろうか？

### 竹の成長

最初の4年間 地下茎を  
張りめぐらせる



たった6週間で30mに成長

### まとめ

「今、ここ」に集中するために、  
身のまわりの整理整頓をして、  
自身の成長を信じて、ひたむきに取り組む

大丈夫！ 結果はちゃんとついてくる！

さて、「今、ここ」に集中するためには、環境が大切です。

頭の中が、「あれもしなければ、これもしなければ…」ととっ散らかっていたら、おそらく目の前のことには集中できません。

心の中が「あれも不安、これも不安」とネガティブなことで埋め尽くされていたら、今に集中はできません。

そうした頭や心の中の状態は、あなたの部屋や机やかばんの中の状態とシンクロしていることが多いようです。

ということは、逆に整理整頓をして、環境を整えれば、目の前のこと、今に集中できるので、前向きな「意欲」と「集中力」が生まれることにつながると言えます。

皆さんの身の回りは、整理整頓されていますか？

ぜひ、不安を払しょくして前向きになりたいのであれば、まずは環境を整え、リセットするのがいいでしょう。

でも、まだ本当に努力が結果に結びつくのだろうか？と疑っている人もいるかもしれません。そんな人のために、もうひとつお話を紹介しましょう。

「竹」は知っていますよね。筍が成長して竹になる。

実は、竹の種子が土の中に入ってからタケノコとして土の上に顔を出すまで、4年間かかるそうです。その間、地下に茎を張り巡らせて、それを土台として、地上に姿を表してからは、たった6週間で一気に高さ30mの頑丈な竹になります。

人間の成長もそれと似ています。成果という姿形が見えない時期にも地道に力を蓄え、ある時に一気に成果を表す。これは勉強の成果も同じです。

一見ゼロに見える努力を、あきらめないで続けられるか。いつか出る結果のためにまとめます。

しっかりと力を蓄える冬を過ごしてください。