

## 秦野高等学校 令和8年度 1学期始業式

日 時 令和8年4月6日（月）9：15

場 所 体育館

皆さん、おはようございます。そして、進級おめでとうございます。

新しい学年、新しいクラス、そして新しい担任の先生。期待に胸を膨らませている人もいれば、少しの不安を感じている人もいるでしょう。そんな節目の今日、皆さんに身に付けてほしい「力」についてお話しします。

それは「受援力」です。支援力ではありません。「受援力」は支援を受ける力のことです。ああ、困ったなあ、と思ったときに「助けて」と誰かに言える力。一人ではもう、どうしようもない、と感じたときに「手伝って」と声に出せる力。周りに何かを頼むことができる力のことです。

皆さんは「自立した人になりなさい」と言われたら、どんな姿を想像しますか？「何でも一人でできる人」「誰にも迷惑をかけない人」を思い浮かべるかもしれませんが、間違っただけではありません、それは少し違います。

本当の自立とは、「困ったときに、適切に助けを求められること」です。

私たちは一人では生きていけません。できないことがあったとき、限界を感じたときに、意地を張って一人で抱え込むのではなく、「助けて」と手を挙げられること。これこそが、大人になっても、社会に出ても必要とされる「受援力」という知恵なのです。

では、なぜ、私たちは「助けて」と言うのをためらってしまうのでしょうか。そこには、いくつかの心のブレーキがあるからです。

「弱い人間だと思われたくない」というプライド。

「相手に迷惑をかけてしまう」という遠慮。

「自分でやるのが当たり前だ」という思い込み。

ですが、考えてみてください。もし、あなたの隣にいる友達が一人で苦しんでいたら、皆さんはどう思いますか？「迷惑だ」と思うのでしょうか？きっと、「力になりたい」「言ってくれたらいいのに」と思うはずです。

「助けて」と言うことは、相手を信頼しているという証でもあります。頼られることは必ずしも嫌なことではないはずです。助けを求めることで、そこに新しい絆が生まれ、お互いを深く知るきっかけになることもあります。

皆さんには、この秦野高校を「受援力」を身に付ける練習場所にしてほしいと思います。勉強がわからなくなったとき、部活動で壁にぶつかったとき、進路に悩んだとき、友人関係で心が苦しくなったとき、そんなときは、深呼吸をして周りを見てください。秦高には皆さんの力になりたいと願う先生たちがたくさんいます。共に悩んでくれる仲間がいます。

もちろん、何でもかんでも他人に頼り、努力をしないということではありません。自分なりに一生懸命やってみる。それでも難しいときに、「ここまではできたけれど、ここから先がわからない。助けて。」と言えるようになってほしいのです。これは、決して恥ずかしいことではなく、自分の状況を正しく理解できている「賢さ」の証明です。

また、「受援力」がある人は、他人が困っているときにもすぐに気づくことができます。自分が助けられた経験があるからこそ、今度は自分が誰かの支えになることができます。

誰かが「助けて」と言ったら、「いいよ」と笑って手を貸す。自分が苦しいときは、素直に「お願い」と頼ってみる。そんな風に、弱さを見せ合える温かさがこの学校に広がれば、秦高は誰にとっても居心地の良い、最高の居場所になります。

新しい一年、皆さんはたくさんの挑戦をするでしょう。挑戦には、必ず失敗や困難が伴います。ですが、一人で立ち向かう必要はありません。困ったときは、いつでも「受援力」を発揮してください。先生方は、皆さんが差し出すその手を、いつでもしっかりと握り返す準備ができています。

秦野高校はいよいよ今年創立 100 周年を迎えます。新たな歴史を刻み、皆さんの新しい一年が、笑顔に満ちた素晴らしいものになることを心から願っています。

これで私の話は終わります。

