

令和8年8月 27 日

2学期始業式あいさつ

- みなさん、おはようございます。校長の都丸です。
- この夏季休業中は、体調をくずさずに計画的な活動ができたでしょうか。
- さて、いよいよ2学期がはじまります。今、どんなきもちでしょうか。2学期がはじまってしまったという風に思うのか。いよいよ2学期が始まるから、またがんばっていくぞという風に思うのか。みなさんはどちらでしょうか。
- 自らのためには、やはり後者の考えがよいのではないかと私は思います。
- 2学期は、飛翔祭があります。3年生は進路活動が本格化します。2年生は修学旅行があります。1年生は学年としての大きな行事はありませんが、先々をじっくりと考えられる時期はこの時期しかありませんので、みなさんにとってこの2学期は、とても大切な時期になると思います。
- 自分を奮起させるために「ことば」の使い方を考えてもらいたいと思います。
- 「ことば」は昔から言霊といって、発した言葉のとおりの結果や影響が現実になると信じられてきました。今は、脳科学が進歩し、脳の働きが少しずつ分かってきています。
- その中では、脳には「思っていることよりも、言葉や動作を記憶に残しやすい」という性質があるそうです。
- そのため、たまにしか使わない言葉は忘れていき、たびたび使う言葉は「生きていくために必要な情報」として捉えられ、より習慣化されるということです。そのことは「いい言葉」なのか「悪い言葉」なのかを判断して記憶するわけではないため、どちらも何回も発していれば「重要なこと」としてインプットされるそうです。
- 要するに言葉と脳と行動はつながっているということです。実際に実験によって裏付けられていて、アスリートたちが自分に「強い、強い」というか、それとも「弱い、弱い」というかによって、その後の握力測定では5～10%ほどの違いが出たということです。もちろん好成績を残したのは前者となります。
- そこで、みなさんに今回、伝えたいことは、口癖を増やしてみましよう。ということです。口癖には、色々ありますが、2つだけお願いしたいと思っています。
- ひとつ目は、「できるかも」という口癖です。特に3年生のみなさんへ進路に向けての口癖と考えていますが、誰でも口癖として増やしてもらえると嬉しいです。最後に「かも」をつけることで脳が受け入れやすくなるそうです。

- ふたつ目は、「ありがとう」です。脳がもっとも活性化して気分がよくなるのは、感謝をしているときです。感謝をするとセロトニンやドーパミンなどの快感ホルモンが分泌されることがわかっています。誰もが幸せな気分を味わうことができます。
- 新羽高校で、この「できるかも」と「ありがとう」の口癖が増えて、みんなが幸せでやる気、元気が蔓延することを期待しています。
- 2学期スタートします。はりきって2学期をすごしましょう。

校 長 都 丸 利 幸