

令和7年度（2025） 修了式 校長より

2025年度の修了式を迎えました。この1年間、授業に、行事に、部活動に、一生懸命取り組む皆さんの姿を見ることができ、たいへん頼もしく感じました。一方で、それぞれの学年を終えようとしている今、皆さんはどのような思いでいるのでしょうか。おそらくここにいる皆さん全員が、何らかの壁にぶつかり、悩み、不安を感じたことがあったはずで、しかしそうした経験は、必ず皆さんの成長につながるはずです。大切なのはポジティブ・シンキングです。そこで今日は、どうすれば前向き思考になれるのか、そのためのヒントを話そうと思います。

よく「性格は変わらない」と言われます。私自身は性格を変えることはできると思っていますが、少なくとも思考の癖、すなわちマインドセットを変えることは誰にでもできます。人間はどうしても過去の経験から固定観念や先入観を持ってしまいがちですが、実はこれが一番問題です。なりたい自分、実現してほしい未来のために、過去にとらわれず、新しく前向きな考え方をする癖を身に付けることが大切です。そのために、ある方法を紹介するのでぜひ実践してみてください。わずかな時間で、誰にでもできる方法です。

寝る前にその日あった良いことを一つだけ書き出してみる。誰かに感謝されたとか、笑顔で挨拶されたとか、道端にきれいな花が咲いていたとか、どんな些細なことでも構いません。自分にとって良かったと思えること、嬉しかったことなどを書き出してみてください。つまり、ポジティブな気持ちで一日を終え、そのまま翌日を迎えるのです。「今日はろくな日ではなかったな」で一日を終えたら、次の日もネガティブな気持ちのまま迎えることになるでしょう。この作業を毎日続けて下さい。そうすれば自然と前向きな思考の癖が身に付いてきます。「思考が変われば行動が変わり、運命が変わる」と言ったのはマザー・テレサですが、これからの先行き不透明なVUCAの時代、ぜひポジティブなマインドセットを身に付け、時代を切り開いていってください。

来月から新年度です。春休み中に、新たな学年での役割ややるべきことなどを確認しておきましょう。来年度が皆さんにとって、さらに飛躍の年となることを願っています。頑張ってください。