

## 修了式 校長講話

皆さんこんにちは。校長講話ということなので、本日は2点お話をします。

まず、1点目です。。

前回、3学期の始業式の時に、「21世紀になってからの最初の4半世紀で、世界は20世紀より悪くなったかもしれない」という話をし、「2026年から始まる4半世紀は皆さんの世代の力でより良いものにしてほしい」という話をしました。

ところが2月28日に アメリカがイランを攻撃して、また新しい戦争が始まってしまいました。民間人にも多数の犠牲者が出ているようです。早く平和になってほしいと思います。

よその国同士の戦争については、私たちにできることはあまりないと思いますが、身近なクラスの友達や家族との関係では、喧嘩や争いごとを減らしていくことはできると思います。別に仲良くする必要はありませんが、いがみ合ったり、言い争ったり、ましてや暴力をふるうなどということは無しにして、身近なところから、穏やかな世の中を作っていければいいなと思います。

2点目です。

皆さん、何か習慣にしていることはありますか。

私の場合だと、もう30年以上、病気で入院した期間を除いてほぼ毎週、休みの日にランニングをしています。

別にそんなに走るのが好き、というわけではなくて、走っている最中は、なんでこんなことをしているのかな？ と思うことが良くあります。しかしたまに走れない週があると、そのことがすごく気になります。

この習慣化というのは、苦手克服にはすごく有効です。

たとえば英語が苦手な人であれば、「1日に2つ単語を覚える」ということを続けていって習慣にする。最初は面倒くさかったり、辛かったりするかもしれませんが、しばらく続ければ「毎日単語の勉強をしないと気持ちが悪い」という状態ができてきます。これができれば、もう苦手は克服できたも同然です。

これから春休みに入りますが、何か一つ自分のためになる習慣を作ってみてはどうでしょうか。