

校長室の小窓から・・・

—No.9— 令和8年7月31日(金) 金光八尾中学校高等学校 校長 松井 祥一

ABCDの法則

厳しい暑さが続いています。連日のように熱中症による救急搬送が報じられています。熱中症はときには命に関わる危険な状態を引き起こします。こまめな水分補給と適度な塩分補給はもちろんのこと、「しっかり眠る」「朝食を必ずとる」など、まずは自分自身の体調管理を徹底し、この夏を健康に乗り切りましょう。

高校生を対象にした「夏休みはどんな時間か」という調査があります。これによると、約60%の人が「自由でのびのびできる時間」「趣味や推し活に集中できる時間」とポジティブに捉えています。その半面、約25%の人は「進路や将来を考えて不安な時間」「ダラダラして罪悪感を感じる時間」「孤独な時間」と、ネガティブに捉えているそうです。まとまった休みだからこそ、焦りや不安、孤独を感じるのも自然なことです。せっかくの長い休みですから、一人ひとりの生徒にとって少しでも有意義な時間になってほしいと願っています。

皆さんは「ABCDの法則」をご存知ですか。「(A) 当たり前のことを (B) バカにしないで (C) ちゃんとやる。それが (D) デキる人である」という法則です。「当たり前のこと」と聞くと、勉強の到達度や成績を思い浮かべる人がいるかもしれませんが、ここでは「人として当然すべきこと」を指しています。

インターハイで何度も優勝を果たした国見高校サッカー部の小嶺忠敏元監督は、「サッカーがうまくなるためには、“挨拶”、“返事”、“後片付け”がしっかり出来ることだ」とおっしゃっていました。多くの指導者が、この3つを「躰の三原則」として重んじています。特に「挨拶」は人間関係の第一歩です。「おはよう」「いただきます」「ごちそうさま」「おやすみなさい」。家庭での挨拶が身についてこそ、学校や社会でも自然にできるようになります。この夏休み、3つの「当たり前」が当たり前になれる生活を心がけてみてください。

受験生にとっては勉強しなければという不安もあることでしょう。「夏休みは受験の天王山」と言われますが、焦りは禁物です。最も大切なことは自分のペースを守ることです。持続可能なルーティンで、しっかり食べて、眠り、心と体を壊さないように進むことです。自分を大切にしながら、実り多き夏休みとなりますように。

