

校長室から応援メッセージ⑧

令和4年1月14日（金）

『みんな頑張っているんだなあ』とつぶやき、じっと天井を見る」

寒さの最も厳しい時期を迎え、感染症対策も含め、体調管理に一段と気を遣わなければならぬ日が続きます。いよいよ明日から大学入学共通テストです。どんなに努力を重ねてきても、自分はもう十分やったのだという安心感にはなかなか到達できません。やれることは実際十分やってきたとしても、もっとできたか、という気持ちはしつこく残り、私たちが苛(さいな)むのです。過ぎた時間というのは、客観的に振り返るのが難しいです。

しかし、一つの目標に向かってひたすら頑張ろうとする意識を持ち続けた一年だったのは間違いありません。その意識も途切れることが多かった、と自分では思っても、それは表面的にそう感じているだけで、悩み、苦しみ、その中で前へ進もうと、今を懸命に生きる皆さんの姿は、すでに幸福を体現している姿なのではないかと私は感じています。

あんなに悩み、苦しみ、そして今もこんなに不安で緊張している自分がなんで幸福なものか、とお思いになるかもしれません。しかし、気持ちが不安定になるのは一つのこと集中し努力しているからです。幸福について、誰もが納得できる定義は難しいのですが、私は幸福とは前を向いて生きていく、生きていけることだと思います。到達点ではなく、何があろうと前に進もうと生きていく、その姿そのものでしかあり得ないと思います。

「ピンと張り詰めた気持ちで今を生きる自分は幸福である」。皆さん、そう信じてください。明日からの試験においては何も恐れることはなく、これまでと同様、ただひたすら頑張ろうとするだけでいいのです。「一回の試験で人生が決まる」という人もいますが、それは全く逆で、「人生が一回の試験(の意味)を決める」というのが正しいと思います。人生の節目ごとの出来事の持つ意味は、その後のあなたの人生が決めていくのです。

ところで、皆さんに提案があります。試験会場では、席に着いたらまず会場内を見回し、「みんな頑張っているんだなあ」と小さな声でつぶやいてみてください。実際につぶやかなくても結構ですが、そう思うことで、自分が集団の一員に埋もれ、「自分が」という意識が薄くなれば、いつもの平常心に少し近づけます。このつぶやき、お試してください。

また窓の位置や天井の照明器具などを確認するのもよいでしょう。抑えようとすればするほど緊張感が高まるのですが、意識を周りに向け自分が空っぽになると、気持ちはスッと落ち着きます。窓の方をキョロキョロするのは受験上問題がありますので、天井がよいでしょう。天井をじっと見上げて、照明が何だか暗いな、電球はいつ交換したんだ、と全く関係ないことを考えていると、いつの間にか平常心を取り戻していると思います。

家族が応援しています。親戚の方々、関係する様々な人が応援しています。プレッシャーになるのでそっとしておいてほしい、という思いもあるかもしれませんが、ありがたいことだと感謝する気持ちは、口に出さずともどこかに持っていてください。プレッシャーを感謝の気持ちで置き換えることができた時、これまで表に出ることのなかった秘めた力も総動員されて、皆さんの本当の実力が土壇場で発揮されるのです。健闘を祈ります。