

3 学期始業式 校長式辞

皆さんおはようございます。そして、あけましておめでとうございます。南中にとって新しい1年、そして3学期が今日からスタートします。今年もよろしく願います。

今日から始まる3学期ですが、登校日数は49日間と、1年で最も短い学期になります。そんな短い学期ですが、特に3年生にとっては、義務教育の最後のまとめと、進路実現という人生で大切な時間となると同時に、今の仲間と過ごすことができる、本当に貴重な一日、一日になります。また、1、2年生においても、それぞれの学年を通しての集大成の学期であり、次の学年に進級するための準備期間になってきます。

そして、1月から3月は、ウェルビーイングな学校にしていくために、今年度意識して生活したい4つのキーワードのうち最後の、「ありがとう」のステージとなります。そのことにちなんで、今日は『「ありがとう」は魔法の言葉』という話をします。

皆さんは1日に「ありがとう」という言葉を何回ぐらい口に出しているでしょうか？ある調査によると、日本人は一日に平均7.5回「ありがとう」と言っているそうです。これは多いと思いますか、それとも少ないと思いますか？実は、これではちょっと少ないのです。最近の研究で、一日に20回以上「ありがとう」と口に出すことで、いくつもの素晴らしい効果が生まれることが分かってきています。その効果の主なものとしては、

まず、「ありがとう」と言われた人が幸せな気持ちになり、その人を笑顔にします。また、その人とのコミュニケーションが円滑になり、人間関係が良くなるなどの良い連鎖を生み出していきます。

また、「ありがとう」と口に出した人も、そのことによって「セロトニン」という心のバランスを整えるホルモンや、「オキシトシン」という幸せを感じられるホルモンが分泌され、幸福感が高まり、何事もポジティブにとらえられるようになると言われてしています。

つまり、「ありがとう」という言葉は、口に出した自分も、そして言われた相手も幸せにする、まさにウェルビーイングの実現にぴったりの魔法の言葉なのです。

私は、この3学期、この南中を「ありがとう」の溢れる学校にしていきたいと思います。そのためにも皆さんには、自分と周囲の人たちとの関わりや、つながりに改めて目を向けて下さい。家族のおかげで自分の生活が支えられていること、授業や学校生活の様々な場面で、先生や同級生、先輩や後輩に助けてもらっていること、地域の方が皆さんを気にかけて、様々な協力をしてくださっていることなど、それらを感じるセンサーの感度を高め、それが当たり前と思わず、その人がそばにいるのならば、「ありがとう」と口にして、心から感謝の気持ちを伝えてください。それが3学期「ありがとう」のステージで目指す姿です。

それでは、改めてこの1年が皆さんにとって、そしてこの南中にとって素晴らしい1年になることを期待しています。