

令和6年度 1学期始業式式辞

クラス発表もあって、気分も新たにと言ったところでしょうが、3年生は学校生活、部活動の締めくくり、2年生は中心的な活躍が期待される訳ですが、それぞれに忙しい一年になると思います。全力で頑張ってもらいたいと思います。

新年度を迎えるにあたって、皆さんに心にとめておいて欲しいことをお話しします。それは何かと言いますと、「日々の小さな決断を大切にしよう」ということです。

『人生は選択の連続である』 この言葉は、劇作家シェイクスピアの作品『ハムレット』に出てくる有名な一文です。

普段そんなに意識することはありませんが、私たちは、1日に1,000個以上の決断をしていると言われていています。『決断』というと、人生の一大決心というイメージがありますが、実は朝起きてから寝るまで、「今日は何を着ようか?」といった小さいものから、「大学選び、就職選び」といった大きなものまで、色々な決断を繰り返しています。

つまり、現在の自分や自分の置かれている状況は、『過去の決断の結晶』ということなのです。

そして、過去の決断の繰り返しが現在ならば、現在の決断の繰り返しが未来を形づくるということにもなります。

理想の未来を実現するために、『現在の延長線上に未来がある』という意識をもちながら日々を過ごしていくことが大切です。

そして、時には、重要ではないことは切り捨てる勇気をもつことです。もっと簡単に言えば『やらないことを決める』ということなのです。

人間に与えられた1日は、誰しにも平等に24時間しかありません。

皆さんが目指すは次のステージです。

時間を有効に活用するために、『やらないことを決める』勇気を持ち、限られた時間を効果的に過ごして欲しいと思います。

参考までに、ハーバード大学のショーン・エイカー博士の著書「幸福優位

の7つの法則」で紹介されている「20秒ルール」というものがあります。

これは、習慣化に関する内容で「人間は取り掛かるまでに20秒以上かかる物事を先延ばしにする傾向にある」とした上で、「習慣化したいことは20秒以内に実行できるようにし、やめたい習慣は20秒以上かかるように環境を調整することで、狙った習慣が身につく」というものです。

勉強しなければいけないと思いつつも、ついついスマホに手が行ってしまう人は、手にするまでに20秒以上かかるように工夫をすればいい訳です。

楽器が上手になりたいというのであれば、ケースから楽器を取り出し、ソファの横においてすぐに弾ける環境をつくれればいい訳です。

一度試してみてください。今日は、「日々の小さな決断を大切にしよう」という話をさせていただきました。

まずは、「1年先、自分はどうありたいのか？」をしっかりと描き、なりたい自分を軸に、小さい選択を繰り返すといいのではないのでしょうか？

皆さんにとって、素晴らしい1年になること願っています。