



校長 坂本 晋

みたけが原便り

第4回 「附中spirits」

(5月全校朝会より)

今年度もスタートして早くも一月半ほどがたちました。「初心忘るべからず」という言葉があります。どうでしょう、最近ちょっと気が緩んでいるかな、という人はいませんか？こらでもう一度心構えをリセットして、初心に戻って、これから初夏に向かう学校生活に取り組んでいきたいと思えます。

今日はそうした際に、ぜひ附中生が精神的支柱としてほしい三つの気持ち、3spiritsを紹介したいと思います。名付けて「附中spirits」です。その由来と意味を話します。

中学生を送る上で、皆さんに常に目標として欲しい「3つの精神」。それは、「時を守る気持ち」、「場を清める気持ち」、「礼を尽くす気持ち」という3つの心です。

「時を守り、場を清め、礼を正す」

これは、教育学者として名高い森信三先生という方が提唱した「生きること」の3原則に基づいています。1学年の目標である「立腰（背筋をシャキッと伸ばす。）」も森先生に由来する言葉です。

森先生は、大正12年、京都大学の哲学科に入学し、西田幾多郎先生の教えを受けました。森先生は「人生二度なし」を信条として、「全一学（ぜんいつがく）」という学問を提唱しましたが、これは一言でいうと「宇宙の法則と人間の生き方を探求する学問」ということになります。

難しいですね。あまりにも難しいのでそれを、中学生の皆さんにとって分かりやすい具体的な行動規範、生活ルールに置き換えたものが、

「時を守り、場を清め、礼を正す」という精神です。

さて、【時を守る】、ですが、これは時間を守ること。

この意味は、相手を尊重することと言い換えても良い。時間は仲間や相手と共有するもの。それを守り大切にすることで、自分が周囲の人から信用と信頼を得ることにつながります。

よく5分前行動といいますが、すべて予定の開始時刻の少し前には姿勢を正し、心を静めて始まりを待つことができれば、余裕が生まれます。限られた貴重な時間を無駄にすることなく、すぐに取りかかることができます。

また、学校は集団生活の場です。一人が始まりに1分遅刻することで、他の全員が足踏みをしなければなりません。30人だと貴重な30分が失われることとなります。これは避けなければならないことですね。

社会に出て行くと時間の管理ができるか否かで、仕事や人間関係がうまくいくかどうかが大きく左右されます。今のうちに、タイムマネジメントの力を意識して身につけるように心がけてください。たとえば、朝の5分は貴重ですね。5分早く起きるか、5分遅く起きるか、1日が大きく変わってしまうかもしれません。日頃から、何かをする最小の単位でもある「5分の使い方」に習熟するように努めてください。

そして【場を清める】、とは掃除をすること。掃除をすることの意味は、アルファベットのKから始まる五つの言葉で表されるといいます。その頭文字をまとめて「5K」です。（きれいにするの「き」もKですが、ここではそれとは別の、メンタルな意味を持つ5つのKで

す。)

① 気づく人になる。廊下を歩いていて「あっゴミが落ちている!」。でも、みんながみんな気づくわけではない。気がつかない人もいます。「自分には関係ない」と思う人、ゴミが落ちていても気にならない人にはゴミは見えません。

② 心を磨く行為である。「落ちているゴミが見えるように心を磨く。」普段からそうしていると、気がついた時には放っておけないはず。自然な気持ちで、落ちているゴミが拾えるようになります。

③ 謙虚になる。「掃除する人を思い、ゴミを出さないようにする!汚さないようにする!」それがすべての出発点ですね。そうすれば、掃除も簡単に済みます。

④ 感動の心が生まれる。「きれいになった!」と喜び、みんなで良い環境の中で一緒に学べることを嬉しく思う気持ちです。

⑤ 感謝の心が芽生える。校舎は自分たちでキレイにしますが、街の中に出ていくと多くの方が清掃に携わってくれていることに気づきます。(有名なのは「7分の奇跡」と言われる新幹線の掃除をする人たちですが、これはまた別の機会に紹介しましょう。)ふだんは気がつきませんが、自分で掃除をすることで、いつも見えないところで、掃除をしてくれる人、ゴミを回収してくれる人への感謝の気持ちが生まれます。特に、トイレ掃除をしてくれる人を思う心を大切にしてください。

皆さんが今すぐにでもできることは、足元のゴミを一つ拾うこと。一つ拾えば一つ分だけきれいになります。1回の掃除時間は10分位です。短い時間ですが、その時間は確実に他の人のために尽くす時間となります。

さて、長くなりましたが、最後は【礼を正す】。これは挨拶をすること、呼ばれたら返事を返す

ということです。

挨拶の意味は、自分の心を開いて相手に迫るということにあります。(初対面の人とは握手をしますが、握手は利き手の右手を開いて差し出し、武器を持っていないことを相手に知らせることから始まったともいわれます。)挨拶一つで人間関係がグンと良くなります。

皆さんが、今日からできることは、挨拶を待っているのではなくて、人より先に自分からすること。

誰に会っても、大きな声で、相手が気持ちよくなる挨拶をする。「おはようございます!」「こんにちは!」そして、呼ばれたら、打てば響くように大きな声で「ハイ!」不思議なもので、返事をするだけで人間関係が滑らかになり、しなければ途端に油が切れたようにギスギスしてきます。

「時を守り、場を清め、礼を正す」

平凡なこと、当たり前のことのようですが、日本人の精神文化の神髄を分かりやすく言い表した素晴らしい言葉だと思います。

附中生全員がこれを今まで以上に徹底すれば、附中はドンドン向上していきます。

「時を守り、場を清め、礼を正す」ことを通して、当たり前のことを当たり前に「実行する力」「行動する力」をみんなで高めていきましょう。

(さかもとすすむ/盛岡中央高校附属中校長)

