



学校教育目標

自ら求めて学ぶ心豊かな生徒の育成

文責 長谷川 忍

感謝の心

先日閉幕したミラノ・コルティナ冬季五輪、連日の熱戦に胸を熱くした人も多いのではないのでしょうか。表彰台で輝くメダリストたちの姿は本当に素晴らしいものでしたが、私が何より心に響いたのは、競技直後のインタビューで語られた「感謝の言葉」です。なぜ、超一流の選手は「ありがとう」を口にするのか？

メダルを手にした選手たちの多くが、開口一番、こう口にしていました。

「自分一人の力では、ここまで到達することはできませんでした。」

「支えてくれた家族、コーチ、そして応援してくれた皆さんに感謝を伝えたいです。」

最高の結果を出したのは選手本人の努力であることは言うまでもありません。それにもかかわらず、なぜ彼らは自分を誇る以上に、周囲への感謝を真っ先に伝えるのでしょうか？ 実は「感謝すること」には、私たちのパフォーマンスを劇的に高める3つの重要な効果があるのです。

1. 「プレッシャー」を「エネルギー」に変換する

オリンピックという極限の緊張感の中で、個人的な名誉のために戦おうとすると、「失敗したらどうしよう」という不安に押しつぶされそうになります。しかし、「応援してくださる方々のために」と感謝の気持ちをもつことで、不思議と「自分は一人じゃない」という安心感と連帯感が生まれます。感謝は、重圧を推進力に変える魔法の力なのです。

2. 「応援される存在」となり、協力関係を構築する

感謝を言葉にできる人の周りには、自然と人が集まります。「ありがとう」と言われて不快な気持ちになる人はいません。感謝を伝えることで、周囲の協力と支援が得やすくなり、結果として個人では到達できない高い壁も、チームワークによって乗り越えられるようになります。

3. 「現在の自己」を肯定的に捉えることができるようになる

「感謝」の対象を探すことは、自分の周りにある「プラスの出来事」に意識を向ける練習になります。苦しい練習や、思うようにいかない時でも、「道具があること」「練習場所があること」「切磋琢磨できる仲間がいること」に感謝できる人は、心が折れにくく、常に前向きな姿勢で努力を続けることができます。

メダリストたちが証明してくれたように、「感謝の心」は人を強くし成功へと導きます。皆さんも、言葉の力を活用し、自分自身の目標に向かって力強く進んで欲しいと願っています。

皆既月食

3月3日はひな祭りですが、今年のこの日は、夜空に「宇宙のドラマ」が広がります。晴れていれば、日本全国で「皆既月食」が見られます。東の空で18時50分に欠け始め、20時04分に皆既食となります。

月食とは、太陽、地球、月が一直線に並び、月が地球の影に完全に覆われる現象です。図示の通り、月がすべて陰に入ると消滅したように

見えますが、実際はそうではありません。地球の大気圏を通過した微量の赤い光が月を照らし、通常の満月とは異なる「赤銅(しゃくどう)色」と呼ばれる神秘的な赤黒い色に輝きます。

時折、夜空を見上げて、この1時間限定の宇宙現象を楽しんでみてはいかがでしょうか？

