



## 心をそろえる

はきものをそろえる

はきものをそろえると 心もそろう

心がそろうと はきものもそろう

ぬぐとぎにそろえておくと

はくときに心がみだれない

だれかがみだしておいたら

だまってそろえておいてあげよう

そうすればきっと

世界中の人の心もそろうでしょう

(長野県円福寺住職 藤本幸邦 氏)

毎朝、学年主任の先生方は、生徒玄関の靴箱を見てください。出欠状況を確認するのが大きな目的ですが、靴の整頓状況も見てください。私も、時々見に行きますが、靴箱に入れられた靴を見ていると、いろいろなことを想像します。半分はみ出したような靴を見ると、「今朝は、遅刻ギリギリに急いで駆け込んだのかなあ。」とか、かかとを踏んでいる靴を見ると、「慌てて家を出たのかなあ。」とか……。そんな中でも、いつもかかとをきちんと合わせてきれいに靴を入れている人がいます。きっと、時間の余裕を持って登校できているのでしょう。また、机やロッカーの中も整頓できているのだろうなあと思えます。そういう人は、きっと、心も落ち着いているのでしょう。

ところで、オーストラリアにあるボンド大学ビジネススクールのリビー・サンダー氏は、自身の研究や他のいくつかの研究結果から、「デスクが散らかっていると、集中力も生産性も低下する。」、「人は、無秩序な状態が目に入るだけで、集中力を削がれ、仕事の生産性が低下する恐れがある。そして、仕事に支障をきたすだけでなく、ストレスや不安の原因にすらなりかねない。」と言っています。

このことが、すぐそのまま皆さんに当てはまるかどうかは分かりませんが、整頓を心がけることで、気持ちに落ち着きをもたらすことは、ありそうですね。(もちろん、過敏になりすぎると、かえってストレスがたまるかもしれませんが……。) あなたの靴箱はどうですか? 教室移動をするときや帰りの会のあと、教室を出るときにあなたの椅子はどうなっていますか? 机やロッカーの中はどうですか? 試しに1週間、靴や椅子、机やロッカーの中の整頓を心がけてみてください。何か、変わるかもしれませんよ。そこで、何か「良さ」を感じたら、きっと習慣になると思います。また、家族の靴や友だちの椅子が乱れていたなら、直してあげましょう。あなたが感じた「良さ」を家族や友だちも感じてくれるかもしれません。そして、みんなの心がそろうといいですね。落ち着きのある、穏やかな三豊中学校をみんなで育てていきましょう。

