

校長室より

「天空高き」



第141号



令和3年1月14日

## 2021年、令和3年を迎えーアフターコロナの年ー

あけましておめでとうございます。

2021年がスタートとして2週間余りになりますが、7日に、1都3県に緊急事態宣言が発令されました。

年末、年始も医療従事者は我々の命を守るために、最前線で粉骨砕身（ふんこつさいしん）して対応に当たられています。敬意と感謝を申し上げたいと思います。

すでに、ワクチンが開発され、昨年末から各国で開始されています。日本も3月前後には開始される予定です。しかし、年末から第3波が襲来し、またこれから受験の本格的シーズンを迎えます。受験生の皆さんは勿論ですが、我々も同様に以下のことに心掛けましょう。



### ～新型コロナウイルス感染防止のための注意事項～

文部科学省・厚生労働省

■体調がおかしいときは外に出ない、人に会わないこと

■自主検温を行い、体調を把握すること

■外出は必要最小限にとどめること

〈外出する際に心掛けること〉

■普段からマスクを着用

■食事の際は向かい合わず、会話は最低限にすること

■こまめな石けんやアルコールによる手指消毒

\* 洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

■密閉空間（複数人が集合する換気の悪い密閉空間である）、密集場所（多くの人が密集している）、密接場面（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や共同行為が行われる）を避けること

※ 新型コロナウイルス感染症は、誰もが感染する可能性があります。感染した人が悪いということではありません。身近に感染した人や症状のある人がいたとしてもそうした人を責めることなく、感染症から自分を守る行動を心掛けてください。

私たちの生活環境は、今までは、当たり前だったことが当たり前でなくなりました。新しい生活様式が私たちに求められるようになりました。社会の環境の変化に適應することが大切です。

答えは目の前にあります。今、私たちの目の前で起こっていることに対して、自分の目を大きく見開き、耳でしっかり聞く、そして、自分の頭で考え、判断して行動することが大切です。今を、前向きに、一所懸命に取り組むことです。

2021年は丑年です。先を急がず一步一步着実に、目の前のことを全力で真面目に取り組んでいきましょう。

皆さんに、新年に当たりナポレオン・ヒルの「信念の力」という詩を贈ります。2021年、アフターコロナの年にしましょう。

「信念の力」 ナポレオン・ヒル

もしあなたが負けると考えるなら、  
あなたは負ける。  
もしあなたがもうダメだと考えるなら、  
あなたはダメになる。  
もしあなたが勝ちたいと  
思う心の片隅で△りだと考えるなら、  
あなたは絶対に勝てない。  
もしあなたが失敗すると考えるなら、  
あなたは失敗する。  
世の中を見てみる、  
最後まで成功を願いつづけた人だけが  
成功してゐるではないか。  
すべては「人の心」が決めるのだ。  
もしあなたが勝てると思えるなら、  
あなたは勝つ。  
「向上したい」「自信をもちたい」と、  
もしあなたがそう願うなら、  
あなたはそれとおりの人になる。  
さあ、再出発だ。  
強い人が勝つとは限らない。  
すばしい人が勝つとも限らない。  
「私はできる」そう考えている人が  
結局は勝つのだ！

## 2020年、「今年の漢字」

2020年の世相を漢字ひと文字で表す「今年の漢字」が、昨年の年末に京都の清水寺で発表され、「密」の文字が選ばれました。

日本漢字能力検定協会がその年の世相を表す漢字ひと文字を一般から募集し、最も多かった字が選ばれます。20万8000票余りの応募の中から「密」の文字が選ばれ、京都市東山区の清水寺で森清範貫主（かんじゅ）が大きな和紙に筆で書き上げました。（右図）

協会は「密」が選ばれた理由として、①新型コロナウイルスの感染拡大で「3密」ということばが使われ、多くの人が常に「密」を意識しながら行動するようになったこと、②離れていてもオンラインなどで大切な人との関係が「密」接になったこと、③政界や芸能界では内「密」や秘「密」が多かったことを挙げています。



『3密』という言葉は、2020年の流行語大賞にも選ばれています。

「密」という字には、関係が深いこと、親しいこと、という意味が含まれています。現在コロナ禍の中ですが、お互いの心はさらにしっかりとつながりをもっていきたいですね。

今私たちは、コロナに感染しないようにということで、たくさんの制約を受け窮屈な毎日です。テレビで、医療の最前線で奮闘しておられるアメリカの医師が、この厳しい時代だからこそ、ユーモアや笑いが大切だと、あるインタビューで答えられました。今私たちに必要なのは、心の余裕です。江戸時代の俳人、小林一茶の句を楽しんでください。

瘦せ蛙負けるな一茶是に有り

雀の子そこのけそこのけ御馬が通る

我と来て遊べや親のない雀

やれ打な蠅が手をすり足をする

## 当たり前のこと当たり前～受験を控えて～

アメリカのメジャーリーグで活躍したイチロー選手は、打席に入る前に必ず同じ動作をしていました。また、朝昼兼用の食事には、いつもカレーを食べていたことはあまりにも有名な話です。

要は、イチロー選手は、翌日のゲームの開始時間から逆算して、寝る時間、起きる時間、食事の時間そして練習時間など、1日のスケジュールを決めて、毎日の生活を送っていました。年間の試合予定は決まっているので、シーズン開幕から終わるまで、シーズン中の彼の動きは全て自動的に決まってくるのだそうです。

彼が毎日のルーティンを大切にするのは、試合でいつも最高のパフォーマンスを発揮するためです。心と身体が同調、一体化してくると、気持ちが安定して、集中しやすくなるからだそうです。

これから大学受験をする皆さん。皆さんがこれまで努力してきた実力をいかに発揮するためには、受験日の日程（時間割）から逆算して、寝る時間、起きる時間、食事の時間、そして学習の時間などの1日のスケジュールを設定し、それを毎日繰り返すことが大事です。

毎日同じスケジュールをこなすためには、やることを楽しむことが大事です。食事を楽しむ、寝ることを楽しむ、そして1日は24時間ありますから、当然リフレッシュする時間も必要です。

共通テストは自宅から受験することができますが、受験地が遠方の場合、移動しなければいけません。しかし、その時でもできるだけ毎日のルーティンを崩さないことが肝心です。

イチロー選手はまた、「特別なことをするために、特別なことをするのはない。特別なことをするために、普段どおりの当たり前のことをする」と言っています。そして、「特別なことをするために、普段の自分でいられることが大事」と言っています。

皆さんが受験で普段の実力をいかに発揮するためには、普段の自分でいられる

かです。運は自分でつかむことができます。最後まで最善を尽くしてください。

## 1月の月間目標

### 小さなことを積み重ねる

令和2年度  
チャレンジ目標

- 1 5分前考動
- 2 整理整頓
- 3 先に元気な挨拶
- 4 1%を誰かのために

2021年は丑年（うし年）です。「うし年」だけでなく、丑三つ時や土用の丑の日など馴染みがある言葉です。

本来「丑」は「チュウ」「つかねる」「むすぶ」とも読み、紐（ひも）という漢字に由来するものです。細い糸をいくつも束ねて強い紐にして結び直すことから、物をまとめるという意味があります。

丑は北北東の方角を示し、深夜1～3時の時間帯を指します。丑が表す季節は1月で、春を待ちながら粘り強くパワーを温存し蓄える時期と捉えられています。

干支では動物の牛にあてはめられる「うし年」。おっとりして穏やかな性格というイメージですが、丑年生まれの方は努力家で、自分で決めたことは最後まで諦めずにやり通す強い意志があります。我慢強く粘り強い特徴があり、周りに流されるこ

となく自分で納得してから行動に移します。大器晩成型ですね。

イチロー選手は、あるインタビューで、「目標は高く持たないといけないけど、あまりにも高すぎると挫折してしまう。だから、小さくとも自分で設定した目標を一つひとつクリアして満足する。それを積み重ねていけば、いつかは夢のような境地にたどり着く」と、言っていました。

努力すれば手の届く小さな目標を設定し、その目標をやり切り、自分との約束を守る。そうして満足感や達成感を積み重ねていくことが大事ということでしょうか。

別なインタビューで、イチロー選手は、こう表現しています。「小さなことを積み重ねることがとんでもないところへ行くただ一つの道」。今年もよろしくお願ひします。

#### 二十四節気

##### 小寒（しょうかん）1月5日

小寒は寒さがますます厳しくなる頃を言います。小寒のこの日が寒の入りとなり、節分までの期間を寒の内とも言います。これから寒さが更に厳しくなるころとなりますが、冬至から半月ほど過ぎているため日の入りが遅くなっていますので、少しずつ昼が長くなったと感じられるようになります。

##### 大寒（だいかん）1月20日

大寒は、最も寒さの厳しい頃を言い、大寒（1月下旬）の頃から立春頃（2月上旬）までの期間が一年で最も寒さが厳しい季節です。

大寒は二十四節気の二十四番目の節気です。次の立春から二十四節気が1、2、3・・・と始まります。昔から大寒の頃は気温と湿度が低いため、カビの原因となる空気中の雑菌が少なく、味噌などを仕込むのに最適な時季と言われ、この時季に仕込まれた日本酒は大寒仕込みとして製造されています。

お天気.com