

20260422_全体集会_あいさつと朝読書

4月はあるという間に過ぎて、残り1週間と少しで5月になります。

新たな学年、新たなクラスで、新たなチャレンジをしてくれていると思います。

さて、今日は2つの話をします。

一つ目は、あいさつについてです。

九中に来て、しっかりあいさつができていることに感動しました。

「おはようございます」と声をかけると「おはようございます」と返してくれる人が多い中、声は出さないけれど、お辞儀してあいさつをしてくれる人、げんな目で見つめる人、一切反応しない人など、さまざまです。

と、あいさつの話をしようと考えているときに、ふと思い出した話がありました。

とある校長先生から聞いた話です。

九中同様、その学校も生徒がよくあいさつを返してくれる学校だったそうです。

しかし、ある日、保護者の方から「この学校の生徒はあいさつをしてくれませんね」と言われたそうです。

その校長先生は「本校はよくあいさつする方だと思いますが、そんなにしませんか？」と問い返したところ、「今、生徒のしているのは、こちらのあいさつに返しているだけ。あいさつをするというのは、自分からあいさつをすることだと思う。」と言われて、ハツとしたとのことでした。

この話を聞いたとき、いろいろ考え方があつたものと、少し考えさせられました。確かに、自分からあいさつできるのは、よいことだと思います。

しかし、なかなか自分からあいさつすることができない人もいます。恥ずかしかったり、あいさつした後の相手の反応が気になったり。

それでもあいさつは、人と人がつながらつ最初の一步だと思つたのです。

苦手だと思つた人は、まずはあいさつを返すところから、と言つても、お辞儀からでも、目礼からでも構わないので、始めてみてください。

少しずつ慣れてきたら、自分からあいさつができるといいですね。

そして、学校だけでなく、ご近所の人ともあいさつを通じてつながつていってくれると

うれしいです。

二つ目は朝読書についてです。

教室について、約10分間の読書ですが、どうしてするかを深く考えたことはありますか。単に読書離れを防ぐだけではありません。

実は、この朝読書には、深い意味があることを知ってほしいのです。

一つは心を落ち着かせて学校生活を送るためです。

イギリスのある大学が、心の緊張感を解くためには、どんなことが、効果があるかを調査しました。その結果、たった6分間の読書で約68%の軽減があったそうです。つまり、朝、慌ただしく登校してすぐに1日を始めるのではなく、リラックスして落ち着いた気持ちで、学校生活をスタートできます。

もう一つは「脳のスイッチ」を入れることです。

こちらは日本の大学での研究結果です。

先ほども言いましたが、朝、学校に到着したばかりのみなさんの脳は、家や登校中のできごとなどで、バタバタと忙しく動いています。

ところが、読書を始めると、脳の中にある「前頭葉（ぜんとうよう）」という部分が刺激されます。ここは、集中力や感情をコントロールする、いわば「脳の司令塔」です。読書はその脳の司令塔である「前頭葉」を活性化させ、集中力を高める効果があるのです。

つまり、朝、10分間の読書をするのは、運動する前のウォーミングアップのようなものです。

読書で脳を落ち着かせるとともに、読書に集中することで、授業に向けて、脳が集中できる体制を整えていきます。

このように学校にはさまざまな取り組みやルールがあります。そこにはいろいろな意義や考え方があつたものです。

疑問に思ったら、立ち止まって、まず考えてみましょう。それが大切なことです。