

<h1 style="font-size: 4em; margin: 0;">潮 陵</h1>	学校だより 第 9 号 平成 28 年 1 月 25 日 上越市立潮陵中学校	教育目標 『ふかく考え、豊かな心を養い、たくましく実践する生徒の育成』 目指す生徒の姿 『ひとみを輝かせ、たくましく実践を積み重ねる生徒』

三日坊主も積み重なれば

「去年今年貫く棒の如きもの」、これは高浜虚子^{きよこ}という俳人（俳句をつくる人）が、昭和 25 年につくった俳句です。高浜虚子は日本を代表する俳人の一人ですが、句の意味としては、人は去年、今年と時間に区切りをつけたがるが、時間は棒で貫かれたように、断とうと思っても断つことができないものであるという時間の本質を端的に表しています。そうは言っても、1 年が終わる大晦日とそれに続く新しい年の始まりである元旦を迎える年末年始は、何か気持ちも改まり、新鮮な思いを抱く特別な時期であることは間違いありません。神社への二年参りや初詣などは、その最たるものだと思います。

さて、「一年の計は元旦にあり」などと言うと、高浜虚子に叱られそうですが、今年の年頭に当たり、皆さんはどのような目標を立てましたか。3 学期始業式では、学年代表の 3 名が本当に立派な決意や抱負を述べてくれました。特に 3 年生代表の吉川海翔君は、自身の目標だけではなく、最高学年である 3 年生として心に残る立派な卒業式を創り上げたいという決意を述べてくれ、本当に頼もしく感じました。

自分自身に目を向けると私が今年立てた目標は、「生活習慣を変える」です。ここ数年、人間ドック（年に 1 回の健康診断）で問題点を指摘されるようになり、今回も幾つかの項目で問題があったので、年末にかかりつけの病院を受診しました。医師からは、「生活習慣が様々な病気につながるので、生活改善をしてください。改善できない場合は、服薬も考える必要があります。」と言われました。この言葉を聞いて、薬にだけは頼りたくないとの思いを強くして、先に述べた「生活習慣を変える」を今年の目標に掲げたのです。具体的には、一日 7000 歩以上歩く、食事は野菜を先に食べて炭水化物を減らすという 2 点を実行して、年末までに 5 kg の減量を達成するというものです。簡単に実行できそうな内容ですが、毎日続けるというのはなかなか至難の業です。既に 7000 歩を達成できなかった日もあります。しかし、途中で途切れてもそこから気持ちを切り替えて、また実践していくことが鍵になるような気がします。やっぱり三日坊主で終わってしまったのではなく、三日続けられたのだから次は四日、五日を目指そうという姿勢が大切だと思います。極端な言い方かもしれませんが、三日坊主を百回繰り返せば、300 日実行できたことになります。自分の中で簡単に諦めてしまうことが一番怖いことだと思います。

最後に、私が高浜虚子の俳句の中で一番好きな俳句を紹介します。人生の節目や旅立ちの時に口ずさむと何となく元気が出てくる句です。季節をやや先取りした感はありますが、これから新しい進路へ歩み出す 3 年生や進級を控えた 1, 2 年生へのエールの気持ちを込め、年の始めに贈ります。

「春風^{はるかぜ}や 闘志^{とうし}を抱^{いだ}きて 丘に立つ」

（文責：松縄）