



校長から宗高・宗中のみなさんへⅡ ㊸

令和2年12月25日(金)

「希望の新年に向けて」

今回の「校長から宗高・宗中のみなさんへⅡ」㊸が、今年2020(令和2)年締め括りの配信になります。私が本校に着任して、臨時休校中の4月10日からスタートした「校長から宗高・宗中のみなさんへⅠ」を含めると今回で通算36号になりました。

今日で、高校3年生以外は、高校の冬季集中講座と中学校のウィンタースクールも最終日となり、明日からは冬休みに入ります。例年ならば今日のクリスマスから年末年始と1年の中でも一番ワクワクする長期休暇になるところですが、今年は新型コロナウイルス感染拡大第3波の深刻な状況によって、例年とは全く異なる高い緊張感を強いられる冬休みになりそうです。

新型コロナウイルスの昨日の国内の感染状況は、感染者3742人・重症者644人、ともに過去最多となりました。また、過去最多の888人の感染者を記録した東京をはじめ、神奈川、埼玉、千葉、愛知、京都、香川、長崎の8都府県で1日当たりの最多感染者数を更新しています。福岡県の感染者数も148人で、一昨日の156人に次ぐ今年3番目の多さでした。福岡地区東部や北九州でも感染者やクラスターが相次いでおり、私たちも決して感染防止に気を緩めることができる状況ではありません！ それどころか、今年1番の徹底した感染防止対策が求められています。また、イギリスで猛威を振るっている感染力が非常に強い新型コロナウイルスの「変異種」が、すでに国内にも入ってきているのでは！？とも言われています。

こうした厳しい状況にあって、受験を目前に控えた高校3年生は、特に徹底した体調管理が絶対です。そのためにも、「うがい・手洗い、十分な睡眠、3度の食事」を徹底してください。「うがい・手洗い」には当然、手指の消毒、マスク着用も入ります。睡眠不足は体調を崩したり、学習の非効率を招きますし、3度の食事をしっかり摂ることと軽い運動が体力維持には不可欠です。追い込みの勉強を頑張ることは当然ながら、実は受験生にとって結果を大きく左右する、この時期から最も大切なことは、体調管理とメンタル(=いい意味での開き直り)に尽きると言っても過言ではありません！ これからの時期、体調管理とメンタル(=いい意味での開き直り)が、ここまで頑張ってきたみんなの努力の成果を

100%（～120%！？）発揮することに必ずなります！

高校2年生のみなさんは、修学旅行がどうなるのだろうか？ と日々心配が募っていることと思います。すでに学年でのホームルームや保護者説明会、高2専用HPでもお知らせしている通り、修学旅行実施の可否についての最終確定を年明け1月8日（金）までにアナウンスすることにしています。「**何とか修学旅行を実施したい！**」という気持ちは私も先生方もみなさんたちと全く同じです！ しかしながら、みなさんも十分感じている通り、新型コロナウイルス第3波の感染状況は、非常に厳しく、日々深刻さを増すばかりです。これから年末年始の全国的感染状況をはじめ、修学旅行実施に重要な様々な点を徹底的に勘案しながら最終確定を行います。先日の終業式や今日の放送による私からの注意喚起でも、修学旅行実施について「最悪の事態（＝延期）ということも十分想定しておいてほしい。」とお知らせしたように、修学旅行実施についても、日々刻々とかなり厳しい状況になってきています。今後の状況次第で、「修学旅行の延期（＝プログラム変更等）が十分あり得る」という心の準備をお願いしたいと思います。

現在の新型コロナウイルスの感染拡大第3波のように、私たちは何か不安材料があると悲観的になりがちです。今年はとくに新型コロナのウィルスのせいで、ネガティブな気持ちになることも多かったのではないかと思います。

新型コロナのウィルスに関する新聞やテレビの報道が毎日繰り返されることによって、私たちはいたずらに不安を掻き立てられたり、逆に妙に「馴れ」たりしているかもしれません。このように報道等に左右されて状況を「感情的に」捉えてしまうと、精神が痩せてしまう危険を感じます。だからこそ、報道等によって新型コロナウイルス感染拡大の厳しい状況にふれても、決して一喜一憂せずに、冷静に捉えることが必要ではないでしょうか。

いざ思いがけないことや困難に遭遇した時、一番邪魔になるのは、実は「感情」や「情念（＝理性では抑えがたい、愛憎などの強い感情）」といったものなのかもしれません。人間は、肉体と精神できています。「肉体の健康」を維持するためには、食べ物や適度な運動が必要ですが、もう一方の「精神の健康」を維持するために必要なものは「理性」や「理知（＝物の道理を正しく論理的に思考・判断する能力）」ではないでしょうか。しかし、不安や困難に見舞われた時、「理性」や「理知」が飛んでしまい、

泣いたり嘆いたり、愚痴をこぼしたり、落ち込んだりしてしまいがちです。でも、それでは決して問題解決にはなりません。むしろ、メンタルや体調を崩したりするだけです。だからこそ、「感情」や「情念」を極力追い払い、「理性」や「理知」を働かせて、沈着冷静になることに努めなければなりません。今やるべきことを整理して優先順位をつけていくのです。勉強のこと、生活のこと、家族や職場などの問題、健康のこと、経済のこと等々。どれをまず解決すべきか。そのためにはどうすればいいのか、方法論を冷静に考えることが大事なのだと思います。

こういう時だからこそ、目の前のことに一喜一憂するのではなく「『理性』と『理知』を働かせて、自分を磨き上げる。」そんな時間にしていかなければなりません。来るべき2021年、令和3年を、私たちの「理性」や「理知」の力によって、困難の中から「希望」と「展望」を見出し、豊かな時間にしていこうではありませんか！

来週の今日金曜日は、2021年、令和3年の幕開き（元旦）です。

「校長から宗高・宗中のみなさんへⅡ」の再開、新年第1号は1月8日（金）を予定しています。それでは、みなさん佳いお年をお迎えください。

校長 深瀬 信也