

～ 令和5年度 第3学期始業式「校長式辞」～

皆さん、おはようございます。久しぶりの登校ですね。安全で有意義な冬休みを過ごすことができましたか。今日は、当初、新年のお祝いのあいさつをしようと考えていました。しかし、皆さんすでにご存じのとおり、年明け早々、痛ましく悲しいニュースが相次いで飛び込んできました。元日の能登半島地震、2日の羽田空港での飛行機事故、3日は北九州で大規模火災がありました。お正月気分も吹き飛び、皆さんも辛い気持ちになり心を痛めたことと思います。また、もしかしたら皆さんの中には、知人や親戚の方が被害にあわれたという人がいるかもしれません。長期休業明けと辛いニュースが重なって、しんどく不安な気持ちになった場合は、遠慮しないで身近な先生や友人に相談してください。

さて、あらためて、今日は第3学期の始業式です。そして、新たな年のスタートです。今年もよろしくお祈りします。みんなで前向きな気持ちで頑張っていきましょう。ところで、今年は辰年ですね。十二支（じゅうにし）については皆さんよく知っていると思いますが、十二支のほかに十干（じっかん）というのがあるのを知っていますか。甲（きのえ）、乙（きのと）、丙（ひのえ）…など時を表す十の言葉です。十干と十二支を組み合わせると60通りになるのですが、今年は「甲辰（きのえたつ）」の年だそうですね。「甲」は、十干の最初の文字ということで物事の始まりを表し、木の兄（きのえ）とも言われるので、草木が勢いよく成長する様子も表しているとのこと。また、「辰」は、十二支で唯一の空想上の動物である龍の「昇り龍」という言葉に象徴されるように、勢いよく 活気溢れる様子を表しており、また、学業や仕事が成就する年とも言われています。

したがって、「甲辰」である今年は、一高生の皆さんにとって成長・飛躍の年になると私は期待しています。物事の始まり「甲」にちなんで「新たな何か」に果敢に挑戦してみましょ。そして「辰年」ということで、勉強、部活、進路希望など皆さんの願いを成就させ叶えましょ。ここで皆さんの中に「あれ？ 今年が『甲辰』だから成長・飛躍の年って、一高生だけでなく誰にとってもそうなのでは？」と思った人がいるかもしれません。確かにそうなのですが、でも、「甲辰」にあやかって、前向きにプラス思考になることは大切なんじゃないかなって私は思います。そこで今日は、プラス思考になることについて、そのメリットに関するエビデンスが研究論文で報告されている、というのを皆さんにご紹介します。

1つ目は、Fredrickson と Joiner という学者による 2002 年発表の研究論文です。米国の大学生 138 人を対象とした計 10 週間にわたるセルフレポートの結果を、回帰分析という統計的な手法を用いた結果、「逆境の際に、プラス思考であることにより様々なポジティブ資源を手に入れることができ、そのことがさらにプラスの感情、プラスの経験を増加させるといった上向きの螺旋を生み、結果として精神的幸福や健康の増進をもたらす」というものです（出典：“Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being”：Fredrickson & Joiner, 2002）。

2つ目は、Robson という学者による 2017 年発表の研究論文です。英国の大企業 10 社の社内会議、社員インタビュー、会社のホームページ等で使用された単語・語句の約 55,000 個を分析した結果、『ポジティブ表現』対『ネガティブ表現』の割合が、①高業績企業…4：1、②中業績企業…2：1、③低業績企業…1：1の割合で使用されていた」とのことで「**ポジティブ表現がプラス思考につながり、企業の高いパフォーマンスに結び付いた可能性がある**」としています（出典：“Ratios for flourishing in the midst of change”：L. Robson, 2017）。

「マイナス思考でいるよりも、プラス思考でいる方が、いい結果が出そうだ」と何となく感覚的に思っている人は多いかと思いますが、プラス思考のメリットがエビデンスとして数値的に示された例を見て、皆さんはどう感じたでしょうか。ご紹介した研究は、調査対象が限られており「たまたまそういう結果になった」という見方もあるかもしれません。でも、もしかしたらプラス思考になることで、精神的な幸福、健康の増進、業績の向上などが期待できそうですよね。また、そのためには、日頃の人間関係の中で、なるべくポジティブな表現を心掛けてみるのも良いかもしれません。他者と関わる際に「積極的、肯定的、前向きな言葉かけを、笑顔で、優しく、受容的な態度で」という姿勢を持つことは、自分への「メリットがあろう、なかろう」に関わらず大切なことなのではないかと考えていますし、今回、皆さんに伝えたい私からの新年のメッセージです。

では、今日のお話しは以上になります。年明けから辛い災害や事故等がありましたが、一高生の皆さんには、気持ちを前向きに、そしてプラス思考でこの3学期を頑張ってもらいたいです。

これで校長式辞を終了します。