

中守破離



令和8年1月7日（水）第22号

第3学期始業式 式辞

令和8年1月7日

校長 柿林 浩彦

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。

今年うまどしは「午年」、特に「ひのえうま丙午」であり、勢いのある年とされています。勢いがあるからこそ、先を見通しながらしっかり考えて行動することが大切だそうです。

さて、生徒の皆さんは新年になって目標を立てていると思います。その目標を山の頂上に例えると、頂上へ登るにはいろいろなルートがあります。どのルートに登るにしても、長い道のりを登るにはモチベーションを維持し続ける必要があります。そんなとき、励ましの言葉があればモチベーションは維持し続けることもできると思います。

そこで、「ペップトーク (PEP TALK)」を紹介します。「PEP」とは「元気・活気・活力」という意味があります。もともとアメリカでスポーツの試合前に監督やコーチが選手を励ますために行っている短い激励のメッセージのことです。「ペップトーク」には大切なことが2つあり、1つ目は、できることを前向きな表現で言葉にすること、つまり、事実のとらえ方を変えて別の表現（前向き）に言い換えることです（「とらえ方変換」と言います）。2つ目は、可能性を言語化すること、つまり、してほしいことをそのままイメージできる言葉に言い換えることです（「してほしい変換」と言います）。



例えば「とらえ方変換」とは、「めんどくさい」は「やりがいがある」へ、「苦手なこと」は「できたらすごいこと」へと変えることです。

「してほしい変換」では、「遅刻しないで」は「時間を守ろう」へ、「ポケットとするな」は「全集中だ！」へと変えることです。

多くの「ペップトーク」は、①事実を受け入れる→②とらえ方変換→③してほしい変換→④背中を一押しする の構成となっています。

大谷翔平選手は、WBCのアメリカとの決勝戦前のミーティングで、①「憧れるのをやめましょう。ファーストにゴールド・シュミットがいたり、・・・」→②「トップになるために来たんで」→③「勝つことだけを考えていきましょう。」→④「さあ、行こう！」と話したのは、まさに「ペップトーク (PEP TALK)」でした。

目標である山の頂上を目指すとき、仲間が互いにペップトークしたり、自分自身に向けてセルフペップトークをしたりすることで、全員が目標を達成できることを切に願っています。今年も生徒の皆さんにとって良い1年になることをお祈り申し上げます。頑張りましょう。

保護者の皆様へ

昨日1月6日(火)10時18分頃、島根県東部を震源とする最大震度5強の地震が発生しました。地震発生時、本校では3年生は授業中、1・2年生は部活動を行っていました。呉市は震度3でしたが、その後2回ほど揺れを感じるなど不安な状況でした。

部活動は中断するとともに、気象庁の情報から判断し、10時50分には登校している全生徒に対して、安全に気を付けて帰宅する指示をしました。

天気と違って、地震は予知・予報することはできません。今後も自然災害が発生した際の対応を検討してまいります。

場合によっては、来校していただき生徒の引き取りをお願いすることがあると思いますので、よろしくお願いいたします。

強い揺れが来ると聞いたときは?

何ができるかな?

学校 にいたら?
先生のいうことをよく聞いて
つくえの下などにかくれて身を守ろう

家の外 にいたら?
ブロックべいなど、たおれたり
おちてきたりするものからはなれよう

電車・バス にのって
いたら?
急ブレーキにそなえて、手すりなど
にしっかりつかまろう

人がたくさんいるところ にいたら?
あわてて出口に走り出さず、係の人
にしたがっておちついて行動しよう

とつぜん揺れたときも、行動は同じだよ

問い合わせ先 千100-8122 東京都千代田区大手町1-3-4
気象庁 TEL: 03-3212-8341
ホームページ: <http://www.jma.go.jp/>