



TEL:025-552-0042 FAX:025-552-1304 E-mail:itosyo@itoigawa.ed.jp

(H P)<https://www.itoigawa.ed.jp/itosyo/>(携帯)<http://itoigawa.ed.jp/itosyo/otayori/i/>

## 充電できていますか？ あなたの心と体の電池（始業式の講話から）

**校長 富永 浩文**

3学期スタートの日の朝は、暗く冷たい雪模様でした。でも、体中にエネルギーをたっぷりと蓄えた子どもたちは、重い荷物を抱えながらも、力強い足取りで登校してきました。それから早2週間。今日も学校には、子どもたちの元気な声が響いています。

//////////

3学期の始業式、私は「電池」の話をします。

「バッテリー」とも言いますね。私は、冬休み中にお出かけをしました。外出先でスマートフォンのバッテリーが全く無くなってしまいました。

私は、「電池ってとても大事だな。いつも、充電しておかないと、或いは、充電できるものを持っていないと駄目だな。」と思いました。

スマートフォンだけではありません。私たちの体も、電池が必要なのです。心と体の電池は、しっかり充電できていないと働きません。やる気が湧いてきません。我慢する力も出ません。

ではどうやって充電すればいいのでしょうか。まず、自分でできることは、生活リズムを整えること。十分な睡眠と食事、特に朝ご飯です。そして、体を動かして遊ぶことです。次に、友達とのかかわりでできることは、温かい言葉かけ、フワフワ言葉です。そして、人が喜ぶようなことをすることです。これで、自分と友達の心を充電することができます。

人間の体は充電されると、病気に負けない強い体になります。自分はできるという自信ややってみたいという意欲、辛いことにもへこたれない力が出てきます。自分や人の失敗を許せる、人の心の痛みがわかるような、心にゆとりが出てきます。

皆さんは、ゲームやタブレット、スマートフォンの電池が少なくなったら充電をします。同時に、もっと大切な自分の心と体の充電もしっかりしましょう。しんどそうな友達がいたら、優しい言葉で友達の心を充電してあげましょう。

寒い日が続きます。毎日フル充電で、今年の干支である馬、天に駆けのぼる白馬童子のようにがんばっていきましょう。でも、疲れたら体を休めることも大切です。リフレッシュすることで体の電池には、エネルギーがたくさんたまるようになりますよ。

//////////

世の中には、再生できるのに捨てられたり、役に立たない物として諦められたりすることがあります。こんな言葉を見つけました。「バッテリーが切れたら、充電するか、電池を交換すればいい。壊れたわけじゃない。」（朝日新聞 折々の言葉）至極当たり前のことなのですが心に刺さりました。私たち人間も、しっかりと充電することで、持てる力を大きく高め、發揮することができます。子どもの心と体の充電は、私たち大人の大切な役割でもあります。



夢の世紀の空さして 希望果てない空さして