

令和7年3月21日 校長 御厩 祐司

1 卒業式を振り返って

先週、卒業式があったが、同席してどのような感想を持ったか。卒業式は、正式には卒業証書授与式だが、印象に残るのは証書の授与ではなく、スピーチだろう。そこで、今回は、スピーチを軸に卒業式を振り返ってみたい。

まずは私のスピーチ（式辞）から。私は、スピーチを原稿を見ないで行うことにしているが、なぜそうするのか、質問されることがある。理由は二つある。

一つには、話を簡潔明瞭にするため。紙に書いたものを読み上げる形式だと、どうしても話が長く、複雑になりがち。長く、複雑な話は暗誦できない。簡潔明瞭な内容でないと、覚え切れない。そもそも、原稿書いた自分ですら覚えられない話を、耳だけで聴いている人に覚えてもらおうというのも無理な話。なので、私は、大勢の人の前でも確実に暗誦できるような量と内容の原稿を書き、それを頭に入れてスピーチをしている。

もう一つの理由は、聴衆の反応を、リアルタイムで確かめながら、話をするため。原稿は頭に入っているが、聴衆の反応に応じて話を削ったり、アドリブを入れたり、表現を調整したり、強弱をつけたりしている。また、実際の反応を振り返って、次にスピーチをするときに改善を加えている。

ただ、原稿を見ずにスピーチをする中で、内容を飛ばしたり、言葉に詰まったり、囁んだり、すべったり、バカな失敗をたくさんしてきた。それは、「場数」を踏んできた、ということ。「場数」とは、バカの複数形でもあると思う。皆さんも、自由討論やクラスでの発表など、原稿を書いた上でそれを頭に入れ、スピーチしてみる、という「場数」を踏んでほしい。皆さんは、将来、大勢の人を言葉で導いていく人になるのだから。

ということで、今日は、今回の卒業式の式辞を例に、スピーチのポイントを5つ挙げてみたい。

最初のポイントは、「動かない表現」をとる、ということです。「動かない表現」とは何か。これと正反対の「動く表現」とは、例えば、「桜の蕾が膨らみ始めた今日この頃」などという表現。どこの学校でも使えるし、来年でも再来年でも使える表現。場所や時間が動く、使いまわせる表現。軽い表現となる。

それに対し、今回式辞で使った「本城橋袂の紅梅、薬医門脇の白梅が満開を迎える中」という表現は、本校でしか使えないし、平年通りの梅の開花時期であれば使えない

い。来年、再来年は使えないかもしれない。このように、「動かない表現」というのは、今、ここでしかできない表現。そして、卒業式の当日、本城橋や薬医門の梅の花が満開であることを実際に確認した上で、この表現を使った。そもそも、「桜の蕾が膨らみ始めた今日この頃」というような、いつでもどこでも使いまわせる表現を使う人は、実際に桜の蕾など観察してはいないのではないか。

2つ目のポイントは、初耳の内容を盛り込むこと。よく知られている内容を喋っても、インパクトはない。例えば、大谷翔平選手がどうしたこうしたとか。耳にタコができていたようなことを話しても、意味がない。今回、帰宅部で目立たず、現役時代大学全落ちだった生徒が、大企業の社長になる、という話をしたが、この話はネットに出ていない。同級生たちに取材して、原稿を書いた。ネットに出ていない内容、AIには生成できない内容を話したい。

3つ目のポイントは、つながりをつくること。まず、スピーチの中で、それぞれの要素の間につながりをつくる。今回でいえば、時系列でつなげた。40年前、まったく振るわない状態で卒業していった二人の生徒が、その後、どうなっていたのか。徐々に明らかにしていく形で要素をつなぎ、ストーリー化した。

さらに、スピーチの外ともつながりをつくる。今回の高校の卒業式でいえば、「花咲くを待つ喜び」を分かち合いながら、式辞を結びたいと思います、というように、その後、式歌として合唱する「3月9日」へとつなげた。中学でいえば、「僕のこと」「正解」の歌詞を引用し、後につなげた。

4つ目のポイントは、外せない内容は確実におさえること。卒業式なら、学校的には「至誠一貫」「堅忍力行」の校是や、「我が道をゆく」という、ロータリーにある三つの内容は外せない。また、個人的には、いつも伝えてきたフレーズ「備えよ、常に」は外せない。「中高の時の校長、いつもあれ言っていたな」と、それだけは覚えていてもらいたいの。

最後5つ目のポイントは、心を込めるということ。今回の卒業生や在校生の言葉は、親や先生、仲間や先輩への思い、心の底からの思いがこもっていて、それが感動を呼んだ。「百の技巧、一の真心に如かず」。いくらテクニックを凝らしても、心からの訴えにはかなわない。感心はされても、感動は呼ばない。心のこもったスピーチにしていこうとが、当たり前だが、最も重要。

以上、卒業式を振り返って、スピーチについて考えてみた。私は、人間が最もまじめになるのは、他者の卒業式と葬式の時だと思う。「ああ、自分もいつまでもこの学校にいられるわけではないんだ」「いつまでも生きていられるわけじゃなんだ」「だが

ら、かけがえのない時間を、後悔なく過ごそう」となる。皆さんは、卒業式に臨席してそのような思いになっただろうか。

2 新学年に向けて

最初に、高2の皆さんはいよいよ受験の年を迎えるので、今年の大学入試の結果から話をしたい。卒業生数は、昨年から45人、一昨年から79人も減っているが、今年の受験生はよく頑張った。今年はまだ前期だけの数字だが、例えば、北海道大学は7名の合格で、2022年と同じ。東北大学は、昨年から12名減っているが、受験者自体が半分以上減っているため、合格率はむしろ上がっている。筑波大学は、2021・2022年とほぼ同数。東京大学は、2020年までの水準。逆に、東京科学大学（旧東工大、東京医科歯科大）は、2年前の3倍。一橋大学は、過去8年間で最多。京都大学も、過去8年間で2番目。大阪大学も、昨年の2.5倍に増えている。そして、国公立大学の医学部医学科も昨年より増えて19名。うち現役が14名で、本校史上最多となった。

現役合格者の特徴を挙げてみると、まず、①学校に軸足を置きブレずに取り組んでいた。授業に集中するとともに、教室や学習館などで自習したり、先生に積極的に質問したり、相談したり、添削を受けたりしながら取り組んでいた。

②早い段階から、こつこつ、計画的に、部活や委員会活動を熱心にやりながらも、先を意識して学習に取り組んでいた。

③弱点を補ってあまりある強みを持っていた。例えば、数学は苦手だけれど国語や社会に自信を持ちしっかりカバーできていたとか、英語が盤石の状態だったとか、逆に理数においてミスをしない完成度の高さを誇っていた等。得意教科は、最高のお守り。

④合格は単なる通過点で、合格した大学を踏み台にして海外の大学に留学してこのような研究をしたい、といったように、高い目的意識を持って取り組んでいた。

そして、セルフマネジメント、自己管理ができていた。自己管理がしっかりできる人は、受験だけでなく、部活でも、仕事でも、結果を残せる。新学年に向けて、自己管理能力を高めてほしい。今日は、セルフマネジメントについて、メンタル、タイム、セーフティの3つの側面から話をする。

まず、メンタルマネジメント、心を整えることについて。先にレミオロメンの「3月9日」について触れたが、「1リットルの涙」というテレビドラマの主題歌としてヒットした曲。そのドラマには、同名の原作がある。体の機能が失われていく難病に侵された少女の日記。その少女は、日記を書くことを主治医の大学病院の先生に勧められ、書くことを生きる力として、病と闘った。心の中に不安や悩み、モヤモヤなどを抱え込んでいないで、外に出してみる、書き出してみるとよい。

読むことで、心を整える人もいる。例えば、恩田陸さんは、「春は恐怖の季節」というエッセーの中で、「決して楽ではない割にかわりばえしない人生の、私の最大の『逃げ場』

は常に読書だった」と述べている。

もちろん、人に話してみる、相談してみることは重要。不安なこと、心配なことがあったら、遠慮せず相談してほしい。思い切って相談したら、秒で解決することもある。学校内だけでなく、学校外にも相談窓口がある。LINE でも相談できる。昇降口に、QR コードつきのポスターを掲示してあるので、ためらわず、アクセスしてほしい。

そして、思い切って相談することによって、同じ悩みを抱いている他の人の役に立つこともある。

“The personal is political.”という言葉がある。「個人的なことは、政治的なこと」という意味。個人的な問題が、実は全体的に解決を図らないといけない問題を含みうる。自分が相談することによって、課題が認識され、全体的な環境の改善につながり、同種の悩みを抱えている人が減ることもある。相談自体は、個人的なことにとどまるものではなく、政治的、社会的な価値を持ちうる、ということだ。なので、「個人的なことだから」などと遠慮することなく、相談してみしてほしい。

次は、タイムマネジメントについて。忙しい私たちにとって、時間管理、時を制することは特に重要。タイムマネジメントの3S、すなわち、スクリーンタイム、スタディタイム、スリープタイム、この三つをどうコントロールしていくか、どう優先順位をつけていくかが、タイムマネジメントのポイントだ。

3つのSの並べ方のパターンを見ていくと、まず真っ先にスマホの小さなスクリーンに向かい、Xやインスタ、YouTubeなどに時間を費やす。残った時間で学習し、睡眠時間を削る。これは最悪のパターンだ。

「学習第一」で、合間合間にスマホをいじり、睡眠時間を削る。これもダメ。あるいは、「学習第一」で、睡眠は抑え気味、スマホはほとんど触らない。これも良くない。睡眠を抑えると、学習能率は下がる。「タイパ」は下がる。

スリープファーストで、自分にとって必要な睡眠時間をしっかりととることが最も大事。皆さんが健全に成長・発達していく上で、睡眠は決定的に重要だ。そして、質の高い睡眠を取ろうとする中で、運動や食事の習慣も整えられていく。しっかり睡眠をとった上で、覚醒している時間を何に使うか、何の質を高めるのかが次に重要だが、それは、スクリーンタイムではなくて、スタディタイムであってほしい。

最後のマネジメントは、セーフティマネジメント。我が身を守る、ということ。私たちの安全を脅かすものはたくさんあるが、ネットで犯罪に巻き込まれる、「闇バイト」には特に注意が必要。ネット広告などで、「とっても簡単」「誰でもできる」「リスクなくお小遣いが稼げる」などとあったら、確実に嘘だと思ってほしい。経済学的に言えば、リスクに応じて報酬は高まる。リスクがなく、誰でもできる仕事に、高い報酬を用意する経営者などいない。仮に、リスクなく稼げる仕事があれば、そんな仕事は、あっという間に募集が埋まるだろう。

特に、個人情報を入力したり、個人が特定される画像を送ったりすると、それによって

脅され、仲間に引きずり込まれ、抜け出せなくなってしまうので、十分注意してほしい。

次に、交通安全。自転車に乗る際には、ヘルメットを被ろう。事故に「備えよ、常に」。最近では、左右に曲がったり、止まったりする時にウィンカーが出るようなヘルメットも販売されている。この春、自分にあったヘルメットを選び、被り始めてほしい。

また、上履きを自由化するが、災害などの際に速やかに、安全に逃げられるようにするためにも、かかとがあってしっかりとした上履きを選んでほしい。ここでも、皆さんの「備え」が問われる。

なお、上履きの自由化の他にも、4月から、パンなどの食品が買える自動販売機を設置したり、男性用の更衣スペースを設置したり、トイレの混雑緩和策を講じたり、課外の見直しをしたり、より皆さんが快適に、充実した学校生活を送ることができるようにしていく。皆さんも、自己管理をしっかりとしながら、この春、新たなスタートを切ってほしい。

始業式の日、フレッシュな気持ちで皆さんと会えることを楽しみにして、令和6年度の終業集会を終わりたい。この一年、ありがとう。