

皆さん今日は令和8年度前期終業式です。4月から半年、1年の半分まで来ました。

入学年次の皆さん、午前部、午後部、夜間部それぞれ、定時制のリズムには慣れてきましたか。若葉の集いやレクリエーション大会、様々な進路行事がありましたね。初めての期末試験はベストを尽くせたでしょうか。

中間年次の皆さんは、総合的な探究の時間で社会的事象への関心をより高めたり、フィールドワークを経験したり、入年の皆さんと一緒に上級学校・企業説明会など、校外での活動、社会とのつながりを感じる場面が増えましたね。

自分と向き合いながら、多くの未知なる体験を増やし、自立した社会人を目指して経験値を上げられましたか。

卒業年次の皆さん。ここまで学業はもちろんアルバイトや部活動など、様々な場面で挑戦を続けてきましたね。半年後には、あなたたちはここ北斗高校を巣立って、新たな、別な場所で生きていくことになります。卒業後、どんなふうに暮らしていきたいか、それに向けて自分にできる準備は何なのか、そのイメージはつかめていますか。

さて振り返りはこの位にして、本日は、2つお話します。「今」と「未来」です。

まずは「今」から。皆さんはマインドフルネスという言葉を知ったことがありますか？心をいっぱいにする。要は、心の中を「今、ここ」にすることです。

私たちは日々、様々なことを思います。もやもやしたり、落ち着かない時もあります。そんなときはマインドフルネスです。自分の呼吸に集中し、今の自分に集中する方法です。それでは皆さん、マインドフルネスやってみましょう。

～生徒達、先生達と深呼吸を2回やりました～

どうでしょう。呼吸に集中できましたか。と言いますか、呼吸を感じましたか。

呼吸しているあなた達は、生きています。「今」を生きる皆さん、皆さんは一人一人が尊い存在、かけがえのない存在なのです。同じように、あなたの隣にいる人も、先生方も、あなたのご家族も、みんな尊い、かけがえのない存在であることを覚えておいてください。もし心が落ち着かない時は、深呼吸をしてみて、自分はかけがえのない存在であることをいつでも再認識してください。

最後に「未来」です。来週の1日から後期が始まります。私が皆さんに伝えたいことは、春から変わっていません。「考えて、前に進む」です。失敗してもいいから、考えて、1歩踏み出してみてください。自分がどうなりたいか、そのためにはどんなことを学んだらいいか。焦らずに、考えることを諦めずに前に進んでほしい。

そして覚えておいてください。皆さんは決して1人ではありません。

秋休み、後期に向けて、自分の目標をいま一度確認してみてください。目標がないという人はぜひ考えて、立ててみてください。

まとめます。本日は2つ話しました。

今を生きる皆さんは、一人一人が尊いかけがえのない存在であること。

もう一つは、失敗しても大丈夫だから、未来に向けて考えて、前に進もう、ということでした。

皆さん、心から応援しています。

心と体を整えて、また後期に皆さんと会うのを楽しみにしています。