

令和 7 年度 1 学期終業式式辞

皆さん、夏休みが始まりますね。

休みとは言っても、3 年生は、講習、インターンシップ、志望理由書・履歴書の作成。1、2 年生も宿題、部活動、ボランティア活動・イベントへの参加、オープンキャンパス、アルバイト、家の手伝いなどやるべきことは多いと思います。しかし、その忙しい中でも是非「ぼーっとする時間」を作ってほしいと思っています。

忙しい人ほど、深刻な悩みを抱えている人ほど、「ぼーっとなんてしてられないよ」、そう思うかもしれません。しかし、です。近年の脳科学研究で「何もせずぼーっとしているとき、逆に活発に働き、連携して、重要な働きをする脳の領域」があることが明らかになっています。この脳領域の連携は、「DMN（デフォルト・モード・ネットワーク）」と呼ばれています。「デフォルト（default）」とは「～しない、やらない」という意味です。

DMNが活性化してどんな重要な働きが生じるかというと、まず第一に「過去の記憶や知識がどんどん甦ってくるようになる」のだそうです。そしてその甦った記憶や知識が結びつくことで、「新しい発想やアイデアが生まれるようになる」のだそうです。そう言えば、何かアイデアが閃くときって、ぼーっとしているときだったりしませんか。

ほかには、「自分について深く考えること」、「他者の心を推測すること」が活性化されるそうです。これもそう言えばですが、忙しさが一段落してぼーっとしているときに、「あれ、あのときあの人、こういうつもりでああ言ったのかな」という風に気付いたりすることってありませんか。

この DMN をうまく働かせるためには、スマホやゲームを手放して、あえて何もせず、ぼーっとする時間を作ることが必要なのだそうです。

夏休みは、そういう時間を作る絶好のチャンスと言えます。特に、自分は行き詰まってしまっている、と感じている人。「何もしない」ことに罪悪感を持たず、空を見たり、風を感じたり、海や川や山を眺めながら、是非、頭と心を自由にさせて「ぼーっと」してみてください。

それでは皆さん、2 学期また会えることを楽しみにしています。

よい夏休みを！

令和 7 年 7 月 24 日
校長 伊藤文一