

令和7年度第1学期終業式式辞

おはようございます。

穎明館生の皆さん、明日からいよいよ夏休みですね。皆さんはどのような計画を立てていますか。今日は、皆さんに夏休みにぜひ挑戦してほしい、「アウトプットの学び」について話そうと思います。

最初に精神科医の樺沢紫苑さんの『極アウトプット』（小学館 YouthBooks）の「はじめに」の一部を紹介します。

「自分の気持ちをうまく表現できない」

「人前で話すのが苦手」

「友だちから嫌われたくない」

「会話が苦手な自分の性格を変えたい」

私は YouTube で「精神科医・樺沢紫苑の樺チャンネル」を開設していますが、そこには毎日、たくさんの相談が寄せられます。最近は特に若い世代から、このような人間関係やコミュニケーションの相談を受けることが増えています。

また、「一生懸命勉強しているのに成績が上がらない」「効率的な勉強法を知りたい」という相談もよく受けます。

人間関係の悩みや勉強、進学への不安は、学校生活の中でも大きなウエイトを占めますから、多くの人が悩むのも当然です。

多くの人が直面している、こうした悩みや不安。実は、これらをすべて解決できる究極の方法があります。

それが「アウトプット」です。

たとえば、あなたがどんなに「優しい性格」であっても、何もしゃべらず、態度にも出さないとしたならば、あなたの「優しさ」は他の人には伝わりません。

自分の思いや考えを「形」にして、きちんと相手に伝える力。

それがアウトプット力です。

また、何度も教科書を読んだり、英単語帳をくり返し見て必死に覚えているの

に、しばらくするとすぐに忘れてしまいます。1~2 か月後の試験のため集中して必死で準備しているのに、すぐに忘れてしまう。覚えては忘れ、覚えては忘れる。そんなことをくり返していたら、成績が伸びないのは当たり前です。

でも、得た知識を「使う（外に出す=アウトプット）」ことによって、知識を「長期記憶」として保存し、自分の能力を最大化することができるのです。これがアウトプットの力です。

アウトプットとは、「話す」「書く」「行動する」こと。脳にある情報を外に出し、人に伝えることです。

穎明館生の皆さん、どうでしょうか。インプットは入力、アウトプットは出力。皆さんは、日々、授業を受けてインプット中心の学習をしていると思います。もちろん、インプットは大切ですが、樺沢さんの指摘のように、「話す」「書く」「行動する」など、情報を発信したり、学習や練習の成果を試してみたりするアウトプットこそ、もっと大きな学びや成長につながるはずです。毎日の授業がない夏休みこそ、アウトプットの学びに挑戦してみてもはどうでしょうか。すでに今年も今、イートンやチェルトナムのサマープログラムでの学びに、自ら進んで参加している26名の生徒たちがいます。日常から離れた学びにぜひ取り組んでほしい。まずはやってみる、行動に移すことです。

ここで私の高校時代のささやかな経験を話します。今から数十年前、平凡な高校生だった私は、自分の高校時代の思考の爪痕を残したかったからでしょうか。国語の先生に紹介された、とある新聞社主催の小論文コンクールへの応募を思いつきました。入選の副賞が10日間の海外研修だったことに惹かれた面も否定できません。400字詰め原稿用紙に10枚程度の小論文を仕上げると、入選はできませんでしたが、佳作になりました。佳作の副賞は金一封でした。気をよくして表彰式に出向いたところ、入選者の一人が私の後輩で、「先輩、すみませんね。一足先に海外へ旅立ちます」と言われて、悔しかったことを今でも思い出します。こういう悔しさは、場面記憶として鮮明に思い出されます。それでも、その表彰式で知り合った他校の人たちとは、その新聞社主催の座談会で交流を深めたり、テレビの討論番組の聴衆として一緒に参加したり、楽しい時をとも

にし、自分の世界が広がりました。自分から動いてみると、さまざまな出会い、気づきや学びがあるものです。多少の自信にもつながりました。その頃、将来の夢は、ジャーナリストと答えていたように思います。大学に入って、教育現場を経験して、(大学4年間、夏休みは公立小学校の夏季水泳教室で、水泳指導員のお兄さんをやっていました。教えることの喜びや、やりがいを覚えたのでしょう。) 教師の道を歩んでいくことにしました。私の場合、進路についても、机の前で考えて決めた、というより、行動して決めた面が大きかったように思います。

穎明館生の皆さん、どうですか。夏休みの計画にアウトプットの学び、挑戦を取り入れてみてはどうでしょうか。コンクールなどは、国語科の先生からも紹介されていますね。皆さんの興味関心から取り組んできた探究活動を、社会に結びつく学びとして追求するのも面白い。ライフワークにつながるようなきっかけが得られるかもしれません。何も思い浮かばない人、今は意欲が湧いていない人には、「街に出よう、旅に出よう」と呼びかけたい。日常を少し離れて、一人になってみよう。自分自身と向き合う時間を作ってみよう。スマホをわきに置いて、風景に溶け込んだり、物思いにふけったりする、一人の贅沢な時間を過ごしてみることもお勧めです。あなたの中で何かが変わるかもしれません。

さて大学受験生、39期生の皆さん、皆さんにとって当面のアウトプットは、模擬試験でしょう。今までインプットしてきたものを、しっかりと吐き出してください。また、理解があやふやな分野は、他者に正確に説明をすることで定着が図れるといいます。その意味では友達同士で教え合うこともお勧めです。入試本番で問われるのはアウトプット力。解答用紙に示せるアウトプット力を意識して、着実に受験勉強を進めてください。

穎明館生の皆さん、元気に有意義な夏を過ごしましょう。熱中症、山や水の事故などには、十分に気を付けて、また当たり前の日常に戻ってきてください。

「話す」「書く」「行動する」など、情報を発信したり、学習や練習の成果を試してみたりするアウトプットを意識した、自分ならではの夏を過ごした皆さんと、2学期の始業式、この記念館大教室で会えることを楽しみにしています。

以上、令和7年度第1学期終業式式辞といたします。