

# スクラム

～ 立志・挑戦・感動～

## 浮羽中学校学校通信

第13号(6月29日発行)

文責 校長 高倉 満

### 『心を整える』充実した7月を目指して！

#### ～ 勝利をたぐり寄せるための56の習慣～

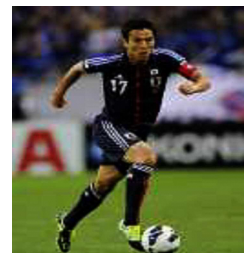
「整理整頓は心の掃除に通じる。」

ドイツには「整理整頓は人生の半分である」ということわざがある。日頃から整理整頓を心がけていれば、それが生活や仕事に規律や秩序をもたらす。だから整理整頓は、人生の半分と言えるくらい大切なんだ、という意味だ。このことわざに、僕も賛成だ。試合に負けた次の日などは、何もしたくなって、部屋が散らかってしまうときがある。あの場面でああすれば良かったという未練や悔しさが消えず、自分の心の中が散らかってしまっているからかもしれない。そんなときこそ、整理整頓を面倒くさがらなければ、同時に心の中も掃除されて、気分が晴れやかになる。今、僕はヴォルフスブルクの街中から歩いてすぐのアパートにひとりで住んでいる。・・・〈中略〉・・・

この家の難点は部屋数が多いので掃除が大変なこと。掃除で身体が疲れてしまったら元も子もないので、週に1回、チームが手配してくれるお手伝いさんに掃除を任せている。とはいえ、整理整頓は毎日のこと。朝起きたら簡単にベッドメイキングする。本棚は乱れていたなら整理する。ダイニングテーブルの上には物が散らかっていないようにする。ただ、あまり整理に対して気を遣いすぎると精神的に負担になるので、100点満点で言えば80点くらいの清潔感を保つようにしている。きれいになった部屋を見たら、誰だって心が落ち着く。僕は心がモヤモヤしたときこそ、身体を動かして整理整頓をしている。心の掃除もかねて。

#### 『心を整える～勝利をたぐり寄せるための56の習慣～』

長谷部誠著〈幻冬舎〉より静岡県藤枝市出身のプロサッカー選手。サッカーの名門であり進学校でもある藤枝東高校から浦和レッズに入団。2008年からはドイツのチームで活躍。現在 フランクフルト所属。2011年3月に出版した『心を整える』から得た印税は、全額を同月に発生した東日本大震災の支援のために日本ユニセフに寄付する。この本はスポーツ選手の著書としては初のミリオンセラーとなった。前回のワールドカップでもキャプテンとして活躍。



みんなはどうだろう。教室の机の中、ロッカーの中、部室の中、部活の時に荷物を置いている昇降口や体育館前、きちんと整理整頓はできているだろうか。放課後の教室を見てまわると、プリントが落ちていたり、教科書や本が机の上に置いたままだったり、ロッカーの中が散らかっていたり、机が斜めを向いていたり。けして整理整頓されているとは言えない状況もある。そんな様子を見るのは辛い。まずは、自分の身近な所から見直していく。長谷部選手と同じように、誰だってきれいな教室を見れば心が落ち着く。クラスの雰囲気も変わる。ぜひ浮羽中のみんなにも、整理整頓を意識して生活をするすることで、いい加減な自分の心の掃除をしてほしいと思う。

