

春の訪れを感じつつも、まだ冬の気配が残る今日の佳き日。本日ここに、大阪府立寝屋川高等学校 定時制の課程 第73回卒業証書授与式を、卒業生、保護者、ご来賓の皆様とともに迎えられたことを、この上ない喜びと感じております。

ご臨席賜りましたご来賓の皆様には、高いところからではございますが、心より御礼申し上げます。

ただいま卒業証書を授与した28名の皆さん、卒業おめでとうございます。

今日という日を迎えるまでには、さまざまな困難があったことでしょう。勉強と仕事を両立させた人、家庭の事情と向き合いながら努力を続けた人、それぞれに、決して簡単ではない道のりがあったはずです。

それでも、皆さんは歩みを止めることなく、今日という日を迎えました。そのことに、まずは大きな拍手を送りたいと思います。

今日は、皆さんに「これからの人生を生き抜く力」を二つ、お話ししたいと思います。

一つ目は、「レジリエンス」と言う力です。

ちょっと聞き慣れない言葉かもしれませんが、簡単に言えば、困難に直面し、落ち込んだり、挫折したりしても、そこから「立ち直る力」のことです。

人生には、誰にでも思い通りにならないことがあるものです。失敗することもあるれば、落ち込むこともあります。しかし、そのたびに「もうダメだ」と諦めてしまえば、前に進むことはできません。大切なのは、どんな状況であっても立ち直り、もう一度前を向くことです。そして、この力は何も特別な人だけが持っているものではありません。

誰もが持っている力なのです。

皆さんは今日まで何度も「もう無理かもしれない」と思いながらも、自分と向き合う努力を続けてきたのではないのでしょうか。実はこのような過程で、皆さんは知らないうちにレジリエンスを鍛えてきたのです。

つまり、皆さんには「立ち直る力」がすでに備わっているということを自覚してほしいのです。

そして、二つ目は「受援力」と言う力です。

これも少し聞き慣れない言葉かもしれませんが、意味は「人の助けを受け入れる力」のことです。

日本では、「人に迷惑をかけてはいけない」とよく言われます。しかし、誰にも迷惑をかけずに生きることはできません。多かれ少なかれ、誰かに支えられながら生きています。だから困ったときに「助けてほしい」と言うことは、決して恥ずかしいことではありません。むしろ、それができる人のほうが、社会の中で強く生きていけるのです。

「ちょっと聞いてほしい」「手伝ってほしい」そんなふうに周りを頼ることで、世界はぐっと優しくなります。そして、誰かに頼ることで、また前に進む力が湧いてくるものです。

そして、この「受援力」は、「レジリエンス」とも深く関係しています。例えば、レジリエンスを高める方法の一つに「一人で頑張りすぎず、支援を求めること」があります。また、研究によると、レジリエンスが高い人の周りには「支えてくれる人」がいることが分かっています。

つまり、一人で頑張ることも大切ですが、ときには誰かの手を借りることも大切であり、周りの支えを受けながら前に進むことができる人こそ、強く生きていけるということなのです。

これから皆さんが進む道には、楽しいこともあれば、悩むこともあるでしょう。でも、そのたびに思い出してください。皆さんには、どんな困難も乗り越えられる力があることを。

最後に、これまで皆さんを支えてくださったご家族、先生、友人に、改めて感謝の気持ちを伝えてください。そして、皆さんもまた、誰かの支えになれる人になってください。

ここにいる28人の未来が、希望に満ちたものであることを心から願い、私からのお祝いの言葉といたします。

令和七年二月二十八日  
大阪府立寝屋川高等学校  
准校長 服部 有晋