

学校だより

「支え合いの循環」

校長 高橋 秀吉

平成28年度も残すところあとわずかになりました。3年生は3月10日には卒業証書授与式が行われ、いよいよ日吉台中から巣立っていきます。1・2年生ももうすぐ進級をむかえます。このタイミングで、少し今までをふり返ってみるのも良いかと思えます。

自分自身を成長させるのも、自分自身を停滞させるのも自分自身です。つまり、最大の敵も、最大の味方も自分自身と言えます。けれども、人は誰もそんな強くはありません。誰かの助けや支えが必要です。

そして、自分も誰かの支えになるのであれば、同時に誰かから支えてもらわないとバランスが取れません。このような支え合いの循環が大切なような気がします。

では、支えるとはどのようなことでしょうか。人と人の関係で言うならば、まず、「相手の話を、そのまま聞く」ことかもしれません。

つまり、自分の意見を途中ではさむことなく、ひとまず相手の話をまるごと受け入れてみるのだと思います。このことはそれほど簡単ではないかもしれませんが。なぜなら、多くの場合は相手の話を聞きながら、同時にあれこれと考え始めているからです。

相手に向き合うということは、この自分の考えをいったん脇に置き、まずは相手のことに集中して耳を傾けることだと考えます。

きっと、皆さんも意識してはいないと思いますが、誰かの支えになっていると思えます。

3年生の皆さんはもうすぐ卒業ですが、皆さんは私の支えでした。日吉台中での生活では、楽しい事も苦しい事もあったかもしれません。

それらすべてが皆さんの人生にプラスになることを願っております。

明けない夜はありませんし、止まない雨もありません。
心に太陽を、くちびるに歌をもって、進んでいきましょう！



現代はストレス社会と言われていています。大人も子どもたちも皆ストレスを抱えているといってもよいでしょう。今回は、一昨年の学校だよりでも載せましたが、以前教職員向けに発行しました「あすなる通信」(校長通信)でストレスについて触れた号がありますので、そこからの引用を再掲いたします。少しでも参考になれば幸いです。

■ストレスとレジリエンス(回復力)

学校で働くということは、常にストレスにさらされるということです。なぜなら、多種多様な業務を抱え、他の教職員、子どもたちや保護者との人間関係にも心を配り、常に変化に応じなければならぬからです。職員として経験を重ねてくると、業務内容や立場も変化し、これまでの経験値だけではうまく乗り切れない場合もあります。経験の浅い職員もそれなりのストレスを抱え、経験を重ねていってもそれなりのストレスを抱えています。つまり、恒常的にストレスにさらされているのが私たちの日常であると思います。(もちろん、私たちの仕事に限りませんが。)

そこで、ストレスにどう対応するか、ということを考えてみます。ストレスそのものは悪いわけではありません。むしろ適度なストレスは、脳を活性化したり、充実感を得たり、自分自身の可能性を引き出したりすることもあるのでプラスに働きます。しかし、ストレスが長期間にわたり、回復が難しくなってくるとさまざまに不具合が生じます。

例えるならば、ゴムボールを指で押した時に少しボールがへこみますが、そのへこんでいる状況がストレスにさらされている状態です。でも、指を離すと、ゴムボールですから、また元に戻ります。このもとに戻る力をレジリエンスと言います。アメリカ心理学協会は、レジリエンスを「逆境やトラブル、強いストレスに直面したときに適応する精神力と心理的プロセス」と定義しています。

学者や本では「より良い人生のためには、逆境にあってもくじけず回復する力、折れない竹のようにしなやかな心を持つことが必要です。」などと言いますが、そう簡単ではありません。なぜなら、人は「弱いもの」だからです。「弱いもの」だから、様々な問題を抱えたり、起こしたりします。

一方で、ですから人は愛おしく、哀しく、切なかつたりします。また、文学や芸術が必要だったり、人は人とともにしか生きられなかつたりする(狼に育てられた子どもの例にもあります)のも、関係があるかもしれません。そんな、弱い私たちだからこそ、ストレスとどう付き合うかは現代において重要なテーマであると思います。

