

## 修業式式辞

○今日は啓蟄だそうです、それにふさわしい暖かい一日となりそうです。

○ここにいる皆さんは、単位数の違いこそあれ、1年間のスクーリングやレポート、そして試験を乗り越えてきた人たちだと思います。無事修了できまして、おめでとうございます。

○今日は、「レジリエンス」についてお話ししたいと思います(聞いたことありますか)。

本来は工学の用語で、物体を変形させるような外力(ストレス)に対して、もとの形に戻ろうとする復元力(弾性エネルギー)をレジリエンスといいます。

最近では精神的な回復力という意味でも使われていて、「困難を乗り越える力」とか「挫折から回復する力」のことを言います。

○第二次世界大戦中、ナチスがユダヤ人に対して迫害を行いました。ホロコーストです。その時に、究極の逆境を経験した孤児たちの中には、心の傷を負い、そのトラウマのためにその後の生活でも不安に苛まれて生きる気力を持ってない人々がいました。一方では、そのような経験を乗り越え、前向きに生きて幸せな家庭を築いた人もいたのです。

同じ経験をしながらその後、立ち直る人と立ち直れない人。その違いを調べるうちに困難を乗り越える力が強い弱いということが分かってきたのです。

○クローズアップ現代という番組で、レジリエンスに関して、けん玉の実験が紹介されました。

小皿、中皿、大皿に連続して球を乗せていくという初心者には難しい技をやらせて、あきらめたら白旗を上げる実験です。

すぐに、諦めた人は、「これは無理だ」「自分には向いていない」とやる前から、自分を過小評価している人でした。それから、感情を出しすぎる人。ちょっとできたらニコッとする、ダメな時に落胆するとリアクションが大きい、という人は長続きしませんでした。目の前の結果に一喜一憂するのはエネルギーを消耗するのだそうです。

一方、1時間以上にわたって挑戦を諦めなかった人たちもいました。課題の失敗を繰り返す中でも、少しずつ成長していると感じている人や、失敗の中でもいつかできると考える楽観性を持っている人たちでした。

○これから見えてくるポイントは、楽観的とか前向きに考える傾向があることや、感情をコントロールできるということの大切さです。

ただし、何でもポジティブに前向きに考えよう、ネガティブ、否定的な考えはしない、ということではありません。先のことに不安を感じたり、失敗を恐れたり、思い通りにいかなければイライラするのは自然な反応ですから、これを否定する必要はありません。むしろ失敗を恐れるから真剣に学ぶのだし、怒りがきっかけとなって大きな成果につながることもあります。問題なのはネガティブな考え方や感情に囚われ続けることで、そこから抜け出して前向きな方向に回復していくことが大切なのです。

○強い心、折れない心というと、鋼のように跳ね返す、頑丈で硬いというイメージを持ちますが、本当に強いのは、ゴムまりとか植物でいえば柳や竹のように受け止めてしなやかに元に戻るという心の在り方のようです。

○困難はできれば避けて通りたいものですが、困難と付き合いながら乗り越えていくことが私たちの成長をもたらしているわけで、適度なストレスは必要なものです。

しかし、高校生の手には負えない困難というものも時にはあります。そのときに必要なのは、人とつながる力、相談力でしょうか。皆さんには、愚痴を聞いてくれる相手はいますか。家庭、学校、アルバイト先でもどこでも構いませんが、そういう人がいれば、困難の解決はできなくても大きな支えになります。

来年のスクーリングで新しい知り合いができるといいですね。そして、困っている人がいたら話をよく聞いてあげてください。

○生きていくのに辛いこと、困難なことが多い時代なのでしょうか。レジリエンスに関する本がたくさん出ています。ネットにも情報が溢れています。

嬉しいことに、レジリエンスは先天的な能力だけでなく、後から自分の力でも鍛えられるようです。適度な運動、バランスの良い食事、自分を励ます音楽などにも色々なヒントがあります。私も、生徒会誌「悠」の巻頭に「吊り橋理論」という題で皆さんへのメッセージを書きましたので、あとで読んでもらえれば嬉しいです。

○ところで、本日は、修業式という節目を迎えました。

これを、ひとつの大きな区切り＝節目ととらえて過ごすのと、授業やレポートのないただの一日として漫然と過ごすのでは大きな違いがあります。

先ほど例にあげましたが、竹はとても強い木です。地中に広く根を張っていて滅多なことでは倒れません。また、節(ふし)をたくさん持っているので、ただの空洞とは比べ物にならないほど強いのです。

私たち人間にも節はとても大切です。目には見えないけれども、1、2、3年次の間に、そして学期の間にも節があります。「この1年間にいろんな面できちんと締めくろう」という意識と、「来年度はこうしたい」という決意が、強い節を作ります。

4月のスクーリングまで数えるとちょうど6週間。1年52週間のうちの9分の1にあたります。今日のレジリエンスについて調べてみるのもよし、アルバイトに精を出すのもよし、食事や運動の習慣を改善する、就職や進学に備えて調べたり、学習する、何でも構いません。ぜひ大切に過ごしてください。