

修業式式辞

○ただ今、表彰式でたくさんの人に賞状をお渡ししましたが、よく頑張りました。

また、賞状はなくても、この1年間努力した人も多いと思います。私たち教職員は、今年度、「生徒の皆さんの心に火をつける」を合い言葉に、皆さんを精一杯応援してきました。この1年で大きな成果をあげた人、苦手なことを克服した人など、立派に成長している人がたくさんいたという話を聞いています。

無事修業式まで辿り着いたここにいる皆さん、1年間の修了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たない人々がありました。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。

○逆に、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。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、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、これを否定して押さえ込もうと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った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。

来年度クラスが変わって、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。

○現代は、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。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。今日の話に興味をもってくれた人がいれば、後で調べてみてください。

○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。地中に根を広く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年間をいろんな面できちんと締めくくろう」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月の授業開始までとちょうど1ヶ月あり、1年の12分の1にあたります。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進路について調べる、学習する、何でも構いません。

安易に時の流れに任せてしまうのではなく、ぜひ自分にテーマを課して、大切に過ごしてください。