

校長つうしん No.13



2016.12.21

鈴木 恵一



冬季休業に入ります。あなたは、どんな計画を立てていますか？  
一日一日を充実させ心が満たされるよう努力してください。  
今年最後の校長つうしんです。



ほんとうのわたし



「自分らしくありたい」「私は何者だ？」  
以前、アイデンティティについて触れましたが、私みたいないい歳をしたオッサンでも、いろいろな思いが頭の中を駆け巡ることがあります。あまりにも高い所をめざして無理なジャンプを繰り返し、疲れ果てていないだろうか。

「あ、失敗した！もっとこんなふうにしておけばよかった……どうして自分はこうなんだ……」  
妙な感覚に陥ることがあります。そんなとき私は、先人の言葉に当たります。  
「我はこれ何者ぞ、何者ぞと、頭頂より尻まで探るべし。探るとも探られぬところは我なり」  
とんちで有名な“一休さん”のモデルと言われる一休宗純（室町時代の臨済宗の僧、詩人 1394～1481 年）が残した言葉です。



私とは一体、何者なんだ？ 本当の自分がどこにあるのかいろいろと探っても、探れないところに“私”というものがある。内側にある“私”の実態はなかなかつかめない。では、どこに“私”の実態があるのでしょうか？ 内面に存在する“私”は、間違いなく私の頭でいろいろなことを考え、さまざまな感情を抱き判断し行動しています。“私”を形成している要素は、いろいろな形で外部から授かった知識、技術、情報、感性、環境、親や周囲の教え……



その“私”に対して他者は、正しいとか、間違っているとか、よく頑張っている、思いやりがある、親切だ、思慮に欠ける……などと評価します。

こうして考えてみると、人は絶えず他者との関係において存在しているということがわかります。私たちの人生は、常に関係性のなかで動き、語られ記述されているといえます。

でも、他者からの評価を気にするあまり、「なんだか自分らしくないな……」と思って息苦しくなってしまうことがあります。人は生きづらさを感じていると、原因は自分のせいじゃなく、自分の外側にあると考えてしまうところがあります。外側に原因があって自分は間違っていない。

では、外が変わらない状況が続くと、あなたはどうなってしまったのでしょうか？  
「もう無理、相談してもわかってもらえない、みんな自分勝手！」……と叫び続けますか？

## こころの柔軟体操

なんの迷いもない心でありたいと思うけれど、悩み苦しんでいるときは、なかなか冷静になれないものです。他人どころか、自分も許せなくなってしまう……

あるがままの自分を受け容れることを「自己受容」といいます。まずは過去のダメな自分、嫌な自分を認めることが必要です。そんなの自分じゃ無理？ 自分が傷つくだけ？ 思いきり落ち込んでしまう？ あなたは何も悪くないのにね……

そんなときはスクール・カウンセラーにお手伝いしてもらうのもひとつの方法です。ガチガチに固まったオツム（思考）をほぐさなければ、今の自分の立ち位置も見えず、思考の悪循環から抜け出せません。心にも柔軟体操が必要です。



カウンセラーは、あなたに指示・命令を出すのではなく、今のあなたの本当の気持ち、素直な思い、苦しい胸のうちを受容してくれます。誰にも認めてもらえなかった（あなた自身も認めていなかった）ことを他者から認めてもらうことで心が楽になります。言葉にすることで、見えなかったことが見えてくることがあります。

ひとりで考えていると、見えないことがたくさんありますが、他者の手助けで見えてくることがあります。これが、先ほどの「人生は常に関係性のなかで動き、語られ記述される」ということです。

カウンセリングはちょっと……と思う人は、本校がこれまで導入し実践してきたピアサポート、コーピング・リレーション、カタリバ、D × P (<http://www.dreampossibility.com/>) でもいいでしょう。

親、教師、友達が望む「わたし」ではなく、あなたが望む本当になりたい私、ありたい私として生きていくためにも、こころの柔軟体操を！

## 新年もよろしくお祈りします

「風をうけて」は、いろいろな話題を盛り込みながらも、私の思いは一貫していたつもりです。高校生としてこの多感な時期に、鋭敏な感性、傷つきやすい心、揺れる思い、社会や大人に対する憤り、気がつけば、自分を持ってあまし、立ち止まっている……私も通ってきた道です。そう、私はあなたにとって“挫折の先輩”です。

自分の心をコントロールするのは簡単なようで、実は難しい。「生きる力」は自分ひとりで身に付けられるものではありません。辛くて苦しいとき、悲しいときに「助けて」と声を発することも生きる力です。私たちが抱える問題の多くは、他者との関係性であり、解決方法も関係性のなかにあります。年明けも変わらず、私とあなたで「自分探究学習」を学んでいきましょう！そして自分の専門家になるのです。