

校長つうしん No. 5

Sapporo
Odori

2016.7.8

鈴木恵一

風をうけて

「固有の生」を生きる



私たちは日常生活のなかで、既存の秩序や人間関係に息苦しさ、生きづらさを感じる
ことがあります。「学校（仕事）に行きたくない」「生きることが辛い」「毎日がつ
まらない」「大人が信じられない」……高校教師生活 30 数年、そう語る生徒と
一体どれだけ出会ったことでしょうか。10,000 名超の生徒と出会い、クラス担任として延
べ 400 名程度の生徒と向き合い、己の無力さに心を痛めたこともありました。

私たち教師の使命は、生徒一人ひとりが目標とする地点にたどり着けるよう、様々な形で「学び」の支援を
することです。あなたにとって大通高校は、かけがえのない人生の出会いと経験の場であり、成長の営みとなる
場です。一人ひとりが固有の「生」「性」を抱えている以上、たとえ息苦しさを感じる社会であったとしても、
何かしら生きる術を身に付けなければいけません。

息苦しさ、生きづらさを楽にするための心の管理とその方法を「ストレス・マネジメント」と言います。現在、
厚生労働省では、現代のようなストレスフルな社会に対応するために、ストレス・チェックや、ストレス・マネジメント
の重要性を説いています。私自身、頑固ジジイになって他人にストレスを与えていないか、逆に受けていないかチ
ェックしなければいけないと思っています。ストレス解消法は、自分でできる方法や、誰かの手助けによってできる
方法などいろいろあります。自分の心持ちを変えれば楽になることがあることを以下に書き添えておきましょう。

本校は、数年にわたって臨床心理士の先生のお手伝いにより、「コーピング・リレーション」を実践してきました。
私が本校で教頭をしていたときに始まり、生徒と共に多くのことを学び、個人的にも研究してきました。

※ coping (対処法) relation (関係、つながり→人間関係)

自分の助け方を見つける

心理学に「ミラーリング（鏡に映し出す）」という技法があります。

『“困った人”は自分のルールを映す鏡』という言葉があります。自分の
潜在的な心が、第三者の言動に投影されているということです。



「困った人が気になって仕方がない」「世の中、困ったちゃん、ワガママ君がどんどん増えている」……



そう感じている人自身も何かの拍子に“困った人”に変貌するかもしれません。

そう、もしかしたら未来の自分の姿を見ているのかもしれないのです。

“～であるべき”“～すべき”という考えが強い人ほど、他人の行動に不満を持ちやすいものです。「べき論」が極度に進行すると不満が増幅し爆発（炎上？）します。

数年前、アルバイトをしている大通高校の生徒と話をして感じたことがあります。

「仕事はこういうふうにするべき。オリジナルはダメ！」と、こだわり過ぎると無意識のうちに他人にもそのルールを強要しようとします。だから、ルールを無視するバイト仲間が目の前にいると、「私はがんばってルールを守っているのに、この人は簡単にルールを破っている。店長に言いつけてやる!」という不満の感情が生まれます。「困った人の許せない行動」＝「自分に課しているルール」ということです。何でもかんでも店長の言うとおりにやらなければいけないのか、店長が指示していないやり方は本当にダメなのか、冷静に考えることや確認も必要です。

自分自身の考え方や視点を変えることで楽になれることはたくさんあります。



不満・反感を通じて、自分自身や他人に課しているルールに気づくことは、実はとても重要なことなのです。自分のルールが社会のルールと一致しているとは限りません。いきなり他人に強要すると摩擦が生じ、自分自身も生きづらさを感じてしまうことになりかねません。不機嫌は精神衛生上よくありません。自分が不機嫌になるのは、自分の思考回路がそうさせていることが多いのです。

「なんでこいつのために自分が嫌な思いをしなきゃいけないんだ」と思うより、そういう気持ちを封印して考えを切り替える工夫をすることで心が軽くなります。そうすると、自分のルールがひとつ減り、相手の「ルール違反」に対する怒りも減ります。さらに、それまで気づけなかった“困った人”のよい面が見えてきます。その結果、自分の周りから“困った人”が減って人間関係が変化します。良好な関係になれば、相手に何か言うにしても優しさや愛情を持った表現になり、摩擦も生じにくくなります。

怒りの感情を「悪」と捉えないことも大切です。怒りは、問題をどうにか解決したい、相手を大切にしたい、良好な関係を保ちたい、という思いから生まれる感情でもあります。自分の正義を貫くことは生きていくうえで大切なことですが、正義感が強すぎるとその反動も大きくなります。怒りの感情を無理に押し込もうとすることによって、怒りが余計に増幅しては大変です。イライラを自覚したら、気の許せる友達や家族、教師に打ち明けて、こまめにガス抜きすることも必要です。聞いてもらうだけでいいのです。

イライラを解消するプロセスは、自分の気持ちと向き合うという重要な作業です。結局、相手と向き合うためには、自分と向き合う作業が必要になります。

私たちは、一人ひとりが「固有のこころ」を持ち、そのこころと向き合いながら生きています。それが「固有の生」を生きるということです。普段は意識していない自身のこころの奥を探ることは、自分の助け方の発見にもなり、よりよい生き方をしていくきっかけになります。イラっとしたら、ちょっとひと呼吸してみてもいいでしょう。