



浦島伝説

令和5年 1 月10日

第 31 号

人は悩みとともに生きていく 3

◆宮本 延春(みやもと のぶはる)

豊川高等学校教諭、教育再生会議委員。著書「オール1の落ちこぼれ、教師になる」等

この悩みというものは、私の経験上、大きく二つに分かれていると受け止めています。ひとつは「悩んでも何も変わらない悩み」、もうひとつは「悩む価値のある悩み」です。

「悩んでも何も変わらない悩み」というものは、明日の天気や、動かしようのない事実などのように、自分の力ではどうにもならないものです。この問題は、いくらクヨクヨして、ウジウジ悩んでいても、それだけで結果や現実は、少しも変わりません。余談ですが、あなたは1年前の悩みを覚えていますか…。もし覚えていなければ、その程度の悩みだったということです。別の言い方をすれば、時間が解決してくれる悩みだった。そう言えるかもしれません。仮に、いま悩んでいることも、1年後には忘れられているならば、立ち止まってひどく悩んで苦しい時間を過ごすよりも、もっと楽しいことに時間を使うか、この悩みを解消するために、できる努力をする方が有意義ではないでしょうか。もし、明日の天気が心配ならば、晴れるかどうか悩むのではなく、雨のときの対策をできる限りすることです。極論を言えば、雨が降ってから考えても遅くはありません。

また、過去に起きた出来事も同じように、どれだけ反芻※(はんすう)して悩んでも、変わることはありません。できることは過去を教訓として、未来の自分に活かすことです。悩むときには「これは悩むことで何かが変わるのだろうか」と自問自答してみてください。おそらくじっと悩むよりも、行動に移す方が、よき結果につながるはずです。

※反芻(はんすう)・・・二度三度繰り返し思い、考えること

◆森 達也(もり たつや)

テレビディレクター、ノンフィクション作家 著書「視点をずらす思考術」等

視点を変えるだけで、人や現象は面白いくらいにくるくると様相を変える。同じものなど一つもない。コップは真横から撮れば長方形だけど、下から撮れば円になる。当たり前なのに、悩んでいる人は、これに気づかない。じっと一ヶ所にうずくまったままだから、視点も変わらないし視界も狭いままだ。(中略)じゃあどうすればいいのよと、あなたはため息をつく。ちょっと待って。そもそも結論をださなくちゃいけないのかな。先延ばしにしたっていいんじゃない?明快な結論がツネに出せるほど、人は賢くつくられてはいない。発想を変えよう。どうせもしこの悩みを解決しても、また次の悩みがやってくる。ジュースの自動販売機みたいなものだ。一本取れば、また次の一本が上から落ちてくる。ならばこの悩みで、次の悩みをせき止めよう。(中略)

あなたはいつのまにか、早く答えを出さなくては、と思い込んでいないだろうか。早く答えを出さなくてはならない理由が本当にあるのだろうか。いいんだよ。全然OK。いっぱい悩もう。悩み続けよう。(中略)普通になればいい。力を抜いて。深呼吸でもして。意外とそんなことで答えが見つかるかもしれないし、見つからなければそれでよい。悩み続ければいいさ。それが普通なんだ。それにそもそも、答えなんて実は大切じゃないことが多い。だって、ほとんどの悩みは、答えが出ないままにいつのまにか擦(す)りきれている。そんなものだ。

(「視点をずらす思考術」講談社現代新書)

地区アンサンブルコンテスト

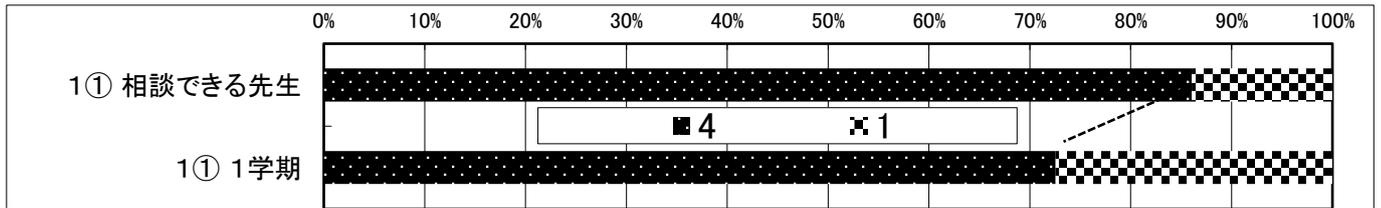
12月25日(日)詫間町マリンウエーブ

- 打楽器三重奏 金賞 地区代表
藤井 檜向、横山 詩子、白石 桃子
- サキソフーン三重奏 金賞 地区代表
伊瀬 未那美、草水 梨瑚、小林 清流
- クラリネット四重奏 金賞 地区代表
西川 真衣、三木 柚菜、吉久 文菜、渡邊 奏稀
- 木管三重奏 金賞
鈴木 彩芭、原 淳也、西川 真衣
- 金管八重奏 金賞
大塚 瞳子、香川 千鶴、好井 仁胡、塩田 拓陽
田尾 優奈、白石 桃子、富山 風香、詫間 朱珂
- 低音四重奏 銀賞
富山 風香、真鍋 葵衣、詫間 朱珂、高城 勇利

裏面に2学期末保護者アンケートの結果を掲載しています

学校教育に関する保護者アンケート(2学期) 集計結果

3学期以降の学校教育改善の参考にさせていただきます。ご協力ありがとうございました。



令和4年度 学校教育に関する保護者アンケート(2学期) 全学年

