

浦島伝説

令和5年 2月 7日

第 35号



最高のほめ言葉

さまざまな機会をとらえて「交通ルール・マナー」「あいさつ」「清掃」などについて繰り返し話をしていますが、地域の方から学校に苦情の電話がかかることがあります。その多くが、自転車で並進していて、車の通行を妨（さまた）げた、急な飛び出して危うく衝突しそうになったなど、みなさんの交通マナーについてです。

一方、学期に1・2回、地域の方から、みなさんの言動についておほめの言葉をいただくこともあります。1月21日（土）11：40頃、町内のYさんから学校に電話がかかってきました。部活帰りの詫中生のあいさつがすばらしく、気持ちが良いという内容でした。時間から推測すると、吹奏楽部の生徒ではないかと思われま。確かに、1学期に比べると、全学年とも本当によくあいさつできるようになっているとは感じていましたが、学校外でもそうだったんだと嬉しくなりました。

前任校でも地域の方から、こんな電話がかかってきました。小学校3年生の子どもが帽子を汚して帰ってきたので事情を聞いたそうです。帽子を用水路に落としてしまい困っていると、通りかかった中学生が用水路の中に入って帽子を拾ってくれたそうです。その方は、帽子が汚れていたため、中学生の靴はもっと汚れてしまっているのではないかと心配されていました。そして最後にこうおっしゃられました。「うちの子が中学生になったら、この中学生のようになってほしい」。最高の褒め言葉だったと思います。

「変えられるもの」を変えよう

1月の香川県学習状況調査（2年生対象）の質問紙調査の中に「自分には、よいところがあると思いますか」という質問がありました。4つの選択肢「1：当てはまる」「2：どちらかといえば、あてはまる」「3：どちらかといえば、あてはまらない」「4：当てはまらない」から選んで回答しました。2年生は、どれを選んだか覚えていますか。これは、自分が自分をどう思っているのか、どのように評価しているのかを尋ねる質問でした。よく「自己肯定感」と言われるものです。「1：当てはまる」と「2：どちらかといえば、あてはまる」と回答した人の割合が、香川県と比べて少し低くなっています。

どんな理由で、何を根拠に「自分には、よいところがある・ない」という判断をしましたか。何を・どんなところを「よいところ」と考えるかは人によって違うはず。例えば、みなさんに分かりやすい例を一つ。A君もB君も部活動の地区大会で好成績を残せることを「よいところ」だと考えているとします。最近の大会では、2人とも同じ3位でした。いつも5位だったA君は、今回の3位を「よいところ」だと思ってしまうでしょう。一方、いつも1位だったB君は「よいところ」ではないと思うでしょう。「よいところ」に正解はありません。あなた自身が「よいところ」かどうか判断するのです。他の人と比べて、自分がどうなのか判断するのではありません。最近読み返した本の中に、「自己肯定感」について考える視点を少し変えてくれる文章があったので紹介します。

自己肯定とは、できもしないのに「わたしはできる」「わたしは強い」と、自らに暗示をかけることです。これは優越コンプレックスにも結びつく発想であり、自らに嘘（うそ）をつく生き方であるともいえます。一方の自己受容とは、仮にできないのだとしたら、その「できない自分」をありのままに受け入れ、できるようになるべく前に進んでいくことです。自らに嘘をつくものではありません。もっと分かりやすくいえば、60点の自分に「今日はたまたま運が悪かっただけで、ほんとうの自分は100点なんだ」と言い聞かせるのが自己肯定です。それに対し、60点の自分をそのまま60点として受け入れた上で「100点に近づくにはどうしたらいいか」を考えるのが自己受容になります。（中略）「変えられるもの」と「変えられないもの」を見極めるのです。われわれは「何が与えられているか」について変えることはできません。しかし、「与えられたものをどう使うか」については、自分の力によって変えていくことができます。だったら「変えられないもの」に注目するのではなく、「変えられるもの」に注目するしかないでしょう。わたしのいう自己受容とは、そういうことです。 （「嫌われる勇氣」岸見一郎、古賀文健 ダイアモンド社）