

式辞

甲山を臨む本校にも小鳥のさえずりや木々の蕾みのふくらみが、春の訪れを告げ始めた今日の佳き日、兵庫県立西宮甲山高等学校 第三十六回卒業証書授与式を挙行できますことは誠に大きな喜びでございます。

本日、PTA会長様をはじめ、多数の保護者の皆様のご臨席を賜り本校の教職員を代表して厚く御礼申し上げます。そして、ご列席してくださいました保護者の皆様におかれましては、お子様のご卒業を心からお祝い申し上げます。なお、新型コロナウイルス感染症対策のためとはいえ、来賓の方々をご招待せず、一部の保護者の皆様には別会場でリモートでのご列席となってしまったことに対して深くお詫び申し上げます。

さて、ただ今、蛍雪の功成って、本校の卒業証書を授与しました185名の皆さん、卒業おめでとうでございます。皆さんの在学中の努力と精進に対して心から賛辞をおくります。36回生の皆さんとはわずか一年間のつきあいでしたが、皆さんからたくさんの感動をいただきました。今、皆さんの脳裏には、甲高での高校生活が走馬燈のようによみがえっていることでしょうか。勉強、学校行事、生徒会活動、部活動等、いろいろなことに取り組んできました。悩んだり、つらかったり、喜んだり、そして笑ったり、いろいろなことがあったことと思います。とりわけ、悩んだり、つらかったりしたことを克服して、今日のこの日を迎えたことに、心から祝福の拍手を送ります。ただ、家族や友人、その他多くの人々の温かい励ましと支援があって、この日を迎えられたことを決して忘れないでください。

卒業していく皆さんに、私から2つの言葉についてお話ししたいと思います。

リフレクション（内省）とレジリエンス（復元力）です。どちらも英語の頭文字はRなので二つのRと覚えるとよいでしょう。

一つ目はリフレクションです。日本語では内省と訳されます。もっとやさしく言えば、振り返ることです。自分の考え方や行動などを振り返り、自分を見つめ直すことを言います。そうすることで人は成長し、進化するのです。リフレクションという考え方はアメリカの教育学や心理学で発達したものです。

自分の考え方は正しかったのか、行動は間違っていなかったのか、振り返ることは大切です。しかも、感情を抜きにして、一段高いところ、少し自分自身と距離を置いたところから考えることが大切です。もしも、まわりとの考え方や行動が違っていると自分自身が感じたら、おそらく周囲はもっとそう感じているでしょう。その時、自分の考え方や行動が正しいかどうかは問題ではないかもしれません。社会の中では正解がいくつもあることが普通で、自分だけが正しいとは

限らず、周囲もまた正しくて、自分と周囲をどうすりあわせていくかが大切です。だから振り返りの中で、自分を責めるようなことはしてはいけません。たとえ自分が間違っていると思っても、自分を責めてはいけません。次にどうするかが大切だからです。

リフレクションは日本語に訳すと内省だと言いました。内省と反省はどちらも振り返ることですが、失敗したことやよくなかったことに注目して振り返る反省とは違い、内省は成功したことも振り返ります。むしろ、成功したことよかったことこそ振り返り、なぜ成功したのかを分析し、次に生かすのです。イギリスのバレエ団で成功したバレエダンサーは最初から最後まで自分の踊りを振り返るそうですし、競泳で北島康介選手など多くのメダリストを育てたコーチは、選手が速いタイムを出すたびになぜ速く泳げたのかを書き留めさせたりしたそうです。

これからの社会を生き抜く皆さんにとって、リフレクション、自分を振り返り、成長を続けることは大切です。ぜひ、成功したことを書き留めるなどして、リフレクションを実践してみてください。

二つ目は、レジリエンスです。カタカナばかりですみません。物理学の用語から心理学の用語としても使われるようになったことばです。日本語にすると「復元力」「弾力」「精神的回復力」などと訳されます。コロナ禍という困難からの回復を願って、宇宙飛行士の野口聡一さん達が宇宙ステーションまで乗っていく宇宙船につけた名前が「レジリエンス」です。

現代社会は、ストレスやプレッシャーが多いですね。これまで、皆さんも少なからず感じてきたのではないのでしょうか。大人になるにつれて、さらにストレスやプレッシャーが増えるでしょう。そこでレジリエンスの出番です。

「ストレスやプレッシャーは悪いもので、できたらそんなものはない方がよい」と考えがちですね。それは本当でしょうか。1998年にアメリカで3万人を対象に調査し、8年後に追跡調査したところ、強度のストレスがあると死亡リスクが43%も高まっていたそうです。やっぱり、と思いますよね。ところが、まだ続きがあって、死亡リスクが高まったのは、「ストレスが健康に悪い」と思っていた人だけだそうで、そう思っていなかった人は逆に死亡リスクが下がっていたそうです。強度のストレスのない人より死亡リスクが低かったのです。ややこしいですが、「ストレスが健康に悪い」と思い込んでいると死亡リスクが高まり、強度のストレスがあっても「ストレスが健康に悪い」と思っていなければ、ストレスがない人より死亡リスクが下がるという結果だったのです。「ストレスは役に立つ」と思えば、その通りになるという研究もあるそうです。

つまり、同じことでもどうとらえるか、どう考えるかで、その先が全く違った

結果になるのです。この考え方の違いが実はレジリエンスにつながります。

レジリエンスを高める方法をいくつか紹介します。

一つ目は、今話した例にある「危機やストレスに満ちたできごとでも、それを耐えがたいものにとらえないようにする。」、二つ目は「変えられない状況を受け入れる。」、三つ目は「不利な状況であっても、決断し行動する。」、四つ目は「友人などと良好な関係を維持する。」、五つ目は「定期的に運動し、身体の健康を保つ。」です。

近年、阪神淡路大震災、東日本大震災、大雨や台風被害、そして昨年来続くコロナ禍など、社会全体としてストレスを受けることが増えています。この先、皆さんが生きていく中では、社会的にも個人的にもきつとつらいことがあることでしょう。そんなストレスに打ち勝てればそれに越したことはありませんが、必ず打ち勝つ必要はありません。柳の枝やススキの穂のようにしなやかに受け流すことができれば、それでよいのです。

二つのR、リフレクションとレジリエンス、この二つがあれば、どんな社会の変化にも適応し、皆さんを成功に導いてくれると思います。36回生の皆さんはこの甲高でその基礎になる力をすでに身につけていると思います。皆さんのこの先の活躍に期待しています。

あらためて36回生の皆さん、卒業おめでとうございます。皆さんの輝かしい前途を祈念して、式辞といたします。

令和3年3月2日

兵庫県立西宮甲山高等学校

校長 早川 千也