

令和3年4月8日

第1学期始業式 式辞

生徒の皆さんおはようございます。

令和3年度新学期が始まります。新しい学年、新しいクラスでの生活が始まり、皆さんは、1学年分、成長したはずですよ。成長を実感できていますか。1年前の自分と比べて、何か成長したと思えることはありますか。きっと何か成長したところがあるはずです。考えてみてくださいね。そして、新しい次の1年で、さらに成長することを期待しています。

そこで今日は、人が成長するために大切なこととお話ししたいと思います。この前の卒業式でもお話ししたことなのですが、少し短くして皆さんにも伝えたいと思います。

キーワードは2つのRと覚えてください。

1つめのRは、リフレクション(reflection)です。日本語では内省と訳されます。自分を振り返ることです。自分のことを自分の体から離れたもう一人の自分が、自分の上空1mくらいのところから見るようなつもりで見つめなおすようなことでもあります。そのようなことを、俯瞰(ふかん)して見るとも言います。

何か思うようにいかないことがあったり、人と意見が合わなかったり、誰かとトラブルになったりしたとき、人はどうしても、自分は正しい、自分は間違っていない、周りの人が間違っている、環境が悪いんだ、などと自分を正当化し何かのせいにしがちです。そんな時、自分を俯瞰してみるのが大切です。ほとんどの場合、自分だけが正しいわけではなく、周囲も正しかったりします。だから、どのように周囲とすり合わせをするかが大切です。協働、協力の協に働くと書いて協働と言いますが、社会で必要とされる協働する力につながることです。ぜひ、新しい1年で、リフレクションができるようになってください。

次に、2つめのR、レジリエンス(resilience)です。日本語では、「復元力」や「精神的回復力」と訳したりします。人が生きていく上で、うまくいかないことや辛いことは普通によくあることです。特に、皆さんのように若い時は悩んだり、ストレスを感じたりすることが多いです。高校時代にストレスへの対処法を学ぶことは、ストレスの多い現代社会を生き抜くために重要です。どのようにすればよいか。いくつか方法があるうちの二つを紹介します。一つは「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。」というものです。大概の危機やストレスは、その時は耐えられないことだと思っけていても、実際には時が解決したりして、

永遠に耐えられないなんてことはまずありません。時間がかかるかもしれませんが、いずれ耐えられるときや、あるいは忘れてしまったりする時が来るのです。ならば、最初から「耐えられない」と思うより、「耐えられる」と思う方が、気持ちが楽になります。

二つ目は、「変えられない状況を受け入れる。」というものです。例えば、今のコロナ禍で自分ではどうにもならないことが多いですね。自分でどうにもならないことなら、嘆いて落ち込むよりも、状況を受け入れて、その中でできることを考えたり、時にはあきらめたりすることも、ストレスから逃れるために大事なことです。

二つの方法を紹介しましたが、このような精神的な復元力、レジリエンスを身につければ、失敗やうまくいかないこと、困難なことを恐れない、チャレンジ精神を持つこともできるはずです。これは、皆さんの将来の成功につながるのだと思います。

今日は2つのR、リフレクション・内省、と、レジリエンス・精神的な復元力、についてお話ししました。

ぜひ1年後に成長を実感できるように、これからの新学期、新学年を、今お話ししたこと、2つのRを心がけながら過ごしてみてください。

以上で、私の話を終わります。