



## 【教育目標】

豊かな心を持ち実践力のある生徒の育成

## 【目指す生徒像】

季節の花と明るい挨拶にあふれ、  
生徒一人ひとりの夢と生きる力を培う学校

—大好きTAIHEI—

## 「生きる意味、自己肯定感を得よう」

校長 鈴木 純

館岩自然の教室実施にあたり、気象情報を見ていたら、ちょうど実施期間中、日本付近の上空には今季最強クラスの非常に強い寒気が流れ込むとのことでした。自然の教室は、やはり寒気の影響で、3日間のうち2日間は荒天の中でのスキー実習、そして、その影響によりプログラム変更を余儀なく変更せざるを得ませんでした。2学年の生徒たちは、チャレンジ精神を持ち、一生懸命スキー実習に取り組むとともに自然の教室成功に向けて生徒一人ひとりが目標を意識して活動していました。

帰校後、本校体育館前の白梅を見てみたら、全体的につぼみを付け、そのうちのいくつかは開花し白い花を咲かせています。少しずつですが春が近づいてきているようです。

さて、「我慢して生きるほど人生は長くない」の著者である鈴木 裕介(心療内科医)さんは都内で内科のクリニックをされているお医者さんです。最近の患者さんの中に、「ふだん、普通に生活しているように見えていても、心の奥底に深刻な生きづらさを抱えながら、それを隠してギリギリで生きている人が相当数いるだろう」と強く感じていらっしゃいます。

ある女性の患者さんの話です。その患者さんは、普通の人から見たら恵まれた家庭で育ち、一流大学を卒業し、行きたかった会社に就職し、聡明かつ努力家で、職場からも取引先からも全方位的に評判の良い人物でしたが、そうした他者評価からは想像できないほど、自己肯定感が持てずにいたそうです。ご本人は「自分に自信が欲しくて、努力してきた。そのおかげで、行きたかった大学、行きたかった会社に就職することができた。でも、ホッとしたのはほんの一瞬だけ。今も、振り落とされないように必死でしがみついています。この先、幸せになれるイメージが、まったくわからないのです」と、鈴木先生は自分を肯定できずに苦しんでいる若者にふれるたびに「この時代に幸せになることの難しさと、自分の物語を生きることの必要性を痛切に感じている」と著書の中で述べています。

私たちが生きている社会は、平和で物質的には豊かであるが、自己肯定感が得られず生きる意味を見つけづらい。それは、多くの人が、他人や社会が決めたルールを受け入れ、自分のルールよりも優先させ、必要以上に我慢をしてしまっている。他人や社会が決めた価値観やルールから解き放たれ、自分らしい人生、自分だけの物語を取り戻すために必要なのは、人生の中で最も重要で厄介なことである人間関係を見直すことだそうです。

「好ましい人間関係」とは、とにかく公平(フェア)で穏やかであること。人間関係の比重が高いと、自分は自分のままでいてよいのだ。欠点だらけでも失敗だらけでも大きなことを成し遂げられなくても自分や自分の人生には価値があると感じられるようになる。自分にとって良いものを受け入れ、悪いものを遠ざけるようになれば、心から求め選んだものばかりに囲まれて、喜びの多い、本当の意味で幸せな人生を歩むことができるようになる。

逆に「好ましくない人間関係」は、他人のルールであなたを縛り付け、あなたの価値を勝手にジャッジし、あなたの時間やエネルギーを奪い続けていく。そうした人間関係の比重が高いと、あなたの心や生活、人生は「他人から押し付けられたもの」でいっぱいになってしまうため、常に、「自分は我慢しており自分らしく生きられていない」という思いにつきまとわれ、日々の生活に喜びを感じられなくなる。「何をやってもダメ。自分の人生って何だったんだ」という絶望感や虚無感にさいなまれてしまうかもしれないそうです。

このように、「人間関係のルールを見直し、好ましい人間関係の比重を増やしていくことが自己肯定感を高める一つの方法である」とおっしゃっています。紙面の都合で全部は載せられませんが、他にも自己肯定感を高めるアドバイスが掲載されています。興味のある方は手に取って読んでみてください。自分自身を見直すヒントがあるかもしれませんよ。