

## 「肝心閑話」

校訓：自主 責任 奉仕 協力

(文責：校長)

よく学び、共に生きる生徒 ①正しく考える ②愛する ③尊ぶ

確かな学力 思いやりの心・たくましい体 豊かな人間性 主体的な生活設計 郷土を愛し、郷土に生きる力



「おはようございます。」「ありがとうございます。」「しあわせだなあ。」「すみません。」

## 「ひとりの子を見失うとき 教育はその光を失う。」

小学校教師で、「東洋のペスタロッチ」と言われた安部清美さんの言葉です。

教師は、「**生徒一人ひとりを大切に**」をよく言われます。でも、特に中学校の担任となると、終日学校で生徒と接していても、「一言も話せなかった」なんてこともよくありますね。

ある朝、出勤したら、学校中が荒らされていました。武道場を中心にスプレーで落書きされ、ガラスが十数枚割られていました。花壇も踏み荒らされ、清掃道具など、いろんなものが投げ散らかされていました。(私はすぐに危険なガラスを取り除き、落書きもわからないように上からペンキを塗って、生徒たちが登校するまでに分からないようにしようと対応しましたが、あとで警察からは叱られました。警察は現場を見たかったのだそうです。少なくとも写真だけは撮ってから片づけをしていたらよかったと、一応、反省はしました。

さて、その日の職朝で、校長先生が、「こんな悲しい事件が起きた時は、朝の HR で、是非、生徒たちの名前を、一人ひとり呼んであげてください。」と言われました。

早速、私は教室に行き、卒業式の呼名と同じように、フルネームで生徒たちの名前を呼びました。

生徒たちの「はい」という返事が返ってきます。既に生徒たちは今朝の落書きやガラス破損を知っていました。私は、生徒たちの「はい」という返事を聞きながら、生徒たちも、この事件に対して怒りを抱き、悲しんでいるんだと感じました。

それ以降、私は卒業の日まで、毎朝、出席代わりに生徒の名前をフルネームで呼ぶようにしました。すると、生徒の「はい」という返事を聞くだけで、生徒の変化を敏感に感じるようになってきました。「あれ、昨日の返事と違うな。」と思った生徒には、必ずあとで声をかけるようにしました。

卒業式の日、私のクラスの生徒たちの呼名の返事「はいっ！」が最も大きかったのはいうまでもありません。しかも、生徒たちの卒業文集や手紙なんかに、「長井先生は、いつも私(僕たち)に声をかけ、大切にしてくれた・・・」というようなことまで書いてくれていたのです。決して、クラスの全員を一人ひとりじっくり見れていたわけではありません。ただ、毎朝、名前を呼び続けただけで、その効果はバツグンでした。

「生徒一人ひとりを大切に」・・・勿論、担任の先生が生徒たちの日誌を見たり、授業以外に声をかけたりすることも大切なことです。ただ、1週間も生徒の声を聞いていないなんてことはないようにお願いします。

## 勉強を好きにするコツ

「**これを知る者は、これを好む者にしかず。これを好む者は、これを楽しむ者にしかず。**」(孔子)

仕事にしろ、勉強にしろ、楽しくする秘訣があります。それは、『**段取り**』をすることです。先取り精神で段取りをうまくやれば、仕事は進むので、面白くなり、プラスの循環が起きます。

焚き火だって、火がつくまでは焚き付けを入れたり、小枝を組み合わせたり、いろいろと段取りをしてやらないと燃え上がりませんが、いったん火がつけば、後は勝手に燃えていきますね。

何事も、弾みをつけてやると、うまくいくことが多いものです。それが『段取り』というものです。「段取りが七分に実行が三分」で取り組むことが大切だと言われています。勉強に関して、私は「**計画が成功の8割を決める**」と思っています。**中間考査の計画にムリ・ムダ・ムラはないか、よく点検してあげてください。**

# 幸福度を決める考え方

国連の持続可能な開発ソリューションネットワーク（SDSN）が発表した 2020 年の世界幸福度報告書によると、1 位は 3 年連続でフィンランド。2 位デンマーク、3 位スイス、4 位アイスランド、5 位ノルウェーと北欧諸国が多く並んでいます。日本は年々後退し、62 位でした。

国内をみてみますと、「都道府県 SDGs 調査 2020」によると、全国では、宮崎県が 2 年連続日本一でした。兵庫県は 17 位です。

「奴隷解放の父」といわれるアメリカ第 16 代大統領リンカーンが、「幸福の度合いとは、気持ちの持ちようではぼ決まってしまう。」と述べているように、幸福度というのは、その人の考え方次第ではぼ決まってしまうと思います。今が幸せな人は 10 年後も幸せであり、今が不幸な人は 10 年後も不幸だということも、最近の心理学の膨大な研究で分かっています。

つまり、「**考え方を変えない限り、幸福度は変わらない**」ということです。

では、幸せな人の考え方とはどんなものを挙げてみると、

- ① 反芻（はんすう）思考が少ない。
- ② 人との比較が少ない。
- ③ 感謝が多い。 の 3 つだそうです。

①「反芻思考」とは、嫌な出来事を何度もグルグル考えたり、不安が頭から離れなくなったりすることで、「うつ病になる最大の原因」とも言われています。反芻思考を減らすには、専門家の指導を受け、認知行動療法、マインドフルネス瞑想、注意訓練などの訓練が必要です。

人との比較では、「人は人、自分は自分」というような感覚です。その結果、劣等感・焦り・嫉妬・不満などが減り、その分だけ幸せになれるというわけです。そのためには、自分にとって大切なものをハッキリさせることです。すなわち、自分にとっての「幸せ基準」を明確にしておきましょうということです。

そして、最後の感謝ですが、ここでいう感謝とは、「ありがとう」ではなく「ありがたい」という気持ちです。感謝することで、セロトニン、ドーパミン、エンドルフィン、オキシトシンなど、心と体に嬉しい脳内ホルモンが分泌され、物事のプラス面を見れるようになるそうです。

幸せな考え方ができる人ほど、人生で成功し、健康で長生きしやすいということも分かっています。

## 安らぎの場

（教育・子育て・進路を考え、父母・教師のコミュニケーションと相互理解を実践する仲間の会）

やまびこの会主催の山田暁生先生が「子どもにとって、安らぎの場となる家庭」10 のタイプをあげています。

1. 明るく、つねに冗談が飛び交う家庭
2. 子どものユーモアに上手につき合える親であること。
3. 本当のことを言ったとき、たとえそれが悪いことでも、頭ごなし叱ったり、罰したりしない。
4. みんな健康で、それぞれが好きなことを思いっきりできている家庭
5. 隣の芝生を気にしない。マイペースのわが家
6. 家族が、あいさつや感謝、ねぎらいの言葉を互いによくかけ合っている。
7. 時には夫婦げんかがあっても、基本的には仲が良く、楽しい会話が行き交っている。
8. 兄弟姉妹、親子、みんながよく助け合い、支え合う家庭
9. 深刻にならず、家族みんなが、真剣に、力を合わせて、やる時にはやる家庭
10. 楽天的。開けっ広げ。時には大笑い。温かい言葉のかけ合いがある家庭

これらを私たちの職場に当てはめてみるとどうでしょうか？

