

『もっと老上、ずっと老上～学ぶ楽しさ 人のあたたかさ 明日への希望 をみつける学校～』

2020年度 老上小学校だより No.19(12月2日号)

老 おいかけやま通信

①おきなめあてにむかって ②いどみ つづける子 ③かんがえ 深める子 ④とめ つなげる子 (校長 山崎 賢)

(学校だより、学年通信・ほけんだより、行事予定、下校時刻などは老上小学校HPでもご覧になれます)

(レジリエンスを育むために)

自分の弱さを認められれば強くなれる

自尊感情や自己肯定感などと言われると、何か自分も大きく変われるのではないかというような安易な期待をもつことがあります。とくに不安が大きい時などには、すぐにでも自分に自信が持てる方法がきっとあるかもしれないと過剰に反応したりしがちです。ただ、そんなに簡単に心の持ち方が変えられるものではないし、できるのならとくに自分自身は変わっているはずです。にもかかわらず、何とか自分を肯定的にとらえたり、気持ちを前向きに持てたりするように変わりたいと思う人は多いように思います。それだけ、社会が前向きな人や自信にあふれた人ばかりを求めているように見え、自分はその求められる姿ではないのではないかという不安を感じてしまうような社会風潮が強くなっているともいえるかもしれません。



でも、生き生きしているように見える人が自己肯定感に満ちているかといえば、そうともいえないのではないのでしょうか。ひょっとしたら、何かと自己否定になりがちな自分も、他の人から見たら自信たっぷり生き生きしているように見られているかもしれません。結局だれもが、不安や悩みの中で様々な模索をしながら生きているのが現実です。

自分の強みを見つけるとか、それを自分で認めるとかよく言われますが、現実には自分の強みがそんなに簡単に見つかるわけではないし、強みだと思っていることでもっとよくできる人と比べてまた自信を無くすということもよくあります。心理学の実験では、友人選択について『自分が得意で少々自信を持っている事と少し興味を持っている事がある場合、自分の自信のあることを得意とする人よりも少々興味を持っている事を得意としている人を友人として選択することが多くなる』という統計があります。少しぐらい自信を持っていてもそれより良くできる人はいくらでもいることはよくよく分かっているので自分なりにできることをやればよいということは頭では理解していても、同じようなことで得意な人の前では自信を無くすことが多くなりがちなのです。

もちろん、国や地方の特徴的な風土もあるので、「そんなことぐらいで得意なの？」と思われはしないかと遠慮してしまうことがないわけではありません。実際に、他の国や他の地方などの人が「私は〇〇が得意なんだ」と自信たっぷりに言うのでつきあってみると、自分の方が実力が上だったというようなことがないわけではありません。

しかし、自分の強みが見つからないからと言って、自己肯定感が保てないわけではありません。自分の強みと思われることに自信を持ってないのであれ

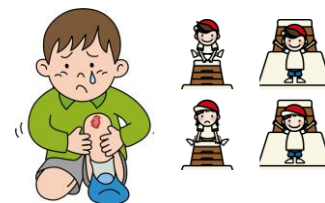


ば、反対に自分の弱みを知り、自分自身で引き受けていくことで不安や自己否定的な気持ちが少なくなる場合があります。自分の強みを見つけられない多くの人も、自分の弱みは知っています。あえて言えば、「そういう自分」に気付くこと、そして「そういう自分」と付き合っていくことを受け入れる覚悟を持つということでしょうか。そうすることで、強みにばかり目を向けていたことから離れ、自分の弱みを受け入れることで、少し迷いがなくなることもあるはずです。



もちろん、それを表に出さないようにするとか、自分自身でも認めたくないと思っていることはだれにもあります。いわゆる差別問題でも同じですが、被差別の立場になるかもしれない自分の出自やルーツ、また病気や指向の問題などの社会的にマイナスだと思われていることを隠している場合や自分でも気付かずにいるような場合、それを受け入れることは簡単ではありません。しかし、そのことについて深く学ぶことや正しい理解をすること、また同じような立場の人たちとつながることで、差別を受けるのは自分のせいだと思い込んでいたことが間違いであったことに気づいていくことがあります。そしてそれは、何かと理由をつけて差別を正当化してきた社会やマジョリティの人たちから、奪われた自尊心を取り戻す闘いでもあるわけです。

自分らしく生きるとか自分を褒めるとか、言葉で言うのは簡単ですが普段の生活の中ではなかなか難しい面もあります。ただ、自分が社会的にマイナスだと思っているいわゆる自分の弱みについて、進んで学んでいくことで、違った見方ができるようになります。そしてその中で、今まで社会的にマイナスだと強く思っていたのは、周りの人ではなく取りも直さず自分自身であることに気付けたとき、初めて自分の弱さを強みに変えていけるのではないかと思います。



心と身体のしなやかさ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、子どもたちも例年のように自由に動き回ることができない状況が続いています。様々な調査では、子どもたちの精神的な疲労に加えて、身体能力の低下なども報告されていますが、本校でも、11月に入ったころから、けがで保健室に行ったり病院を受診したりする件数が増えています。特徴的なところでは、体育学習で鉄棒からの落下を含む着地の失敗などで手や足また場合によっては頭を打つようなけが、また、バスケットボールのようなボール運動で、突き指や打撲など、そして休み時間の遊びでの擦り傷や捻挫などがあります。

人との関わり方を含め、様々なことを経験しながら成長していくのが学校なのですが、慣れないマスクや身体的距離の確保、また大きな声を出せないなどの影響が出ていることもあるように感じます。

そこで、学校では11月19日から12月11日までを教育相談の期間として、一人一人と担任が話をする場を作っています。学校では話せるけれど家では言えないこと、家の人には言えるけれど先生には知られたくないこと、友達には打ち明けられるけれど大人には言いたくないことなど、子どもたちも様々な思いを抱えています。そして大人もそうですが、自分の大事な人には自分を悪く思ってしまうので、自分に都合のいいように伝えることもあります。ですから、子どもの話すことがすべてではないし本心ではないかもしれないということも分かった上で、何かを抱えている子どもの心に少しでも寄り添いながらかかわっていくことが、しなやかな心と体を育むことにつながるはずです。