

令和5年11月

季節は進み、冬が近づいてきました。夏の間は山にいた野鳥も街で見かけるようになり、校長室にもツツピーとシジュウカラの鳴き声が聞こえてきます。渡り鳥のジョウビタキやツグミも訪れ始めました。今年もうれしいお知らせがあります。弓道部が県の女子団体の部で優勝し、全国高等学校弓道選抜大会に出場します。日頃の鍛錬が実を結んでいます。

○ 素直さについて -素直な人は伸びる いいわけする人は伸びない-

素直さは人を成長させ、反対に「いいわけ」は成長の芽を食いつぶす。

弟子が百人以上いる三味線のお師匠さん（八十歳）に、某作家が尋ねました。「上手になるのは、もともと才能と素質がある人ですか。それとも、よく稽古をする人ですか」と。返ってきた言葉は「素直な子です」でした。続いて「ひとりよがりな子は、こちらの言うことを聞きません。ひとりよがりでもどんなに練習しても、下手な道を突き進むだけです。そうなると、素質も才能も、あつてなきがごとしです」と。素直さは人を成長させるけれど、素直でないと伸びないことが多いということです。

例えば、いじめが起きたとき、素直な人は自分の非を認めて心から謝り、二度と同じことはしないと誓うでしょう。しかし、素直でないと、次のような「いいわけ」をするのではないのでしょうか。（素直にごめんなさいが言えない私が自戒の念を込めて列挙します。）

- 「私はやっていません。」と嘘をつく。
- 「そんなこと知りません。」とシラを切る。
- 「Aさんがやりました。」と誰かに責任転嫁する。
- 「あれはいじめではなく、遊びでした。」と事態を過小評価する。
- 「いじめられた方に原因があるのではないですか。」と正当化する。
- 「悪いことをしていたから制裁を加えたのです。」と正義感を主張する。
- 「魔が差したのです。」と自分の非を認めるものの、切り抜けようとする。
- 「そんなつもりはなかったのです。冗談でやったまでですよ。」と情状酌量を求める。

このような「いいわけ」をする人は自分の成長の芽まで摘んでいるのかもしれませんが。「いいわけ」からは真摯な反省や内省が生じないからです。あやまちや失敗は誰にでも起こります。大切なのはそのあとです。たとえ叱られたり、苦しかったりしても、「いいわけ」はしないと、肝に銘じた生き方をしていれば、決して悪い方向には進みません。「うまくいったことから、失敗からも、さまざまな経験から簡単にはへこたれず、学び成長していける生徒」（本校が育てたい生徒像）になってほしいと思います。

○ 秋の夜長に図書委員おすすめの本を読みました

廊下の掲示板に「図書委員おすすめの本」が紹介されていたので、『ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー』という本を読みました。英国の格差社会や人種差別に直面

する中学生の息子とかあちゃんの日常を描いたノンフィクションで、ディープな内容でありながら、ちょっとユーモアもあり、スラスラ読み進められました。読了後には様々な思いが湧いてきて、考えさせられました。しばらくは「〇〇で△△で、ちょっと××」というフレーズがマイブームになりそうです。あらためて本を読むことで視野が広がることを実感させてくれた図書委員に感謝。LHRではビブリオバトルを行っていました。読書は「日々の楽しみで頭のガソリンで、ちょっと睡眠導入剤」です。秋の夜長に本をひも解いてみては。

<アサーション>前編

もっと過ごしやすい、生きやすい社会になるための一つの方法として、アサーションという言葉が広がるといいと思います。

アサーション・トレーニングとは自己主張の訓練のことです。それも、非攻撃的な自己主張、つまり自分も相手も大切にしたい自己主張の訓練です。例えば、ブランコの順番を待っていたとき、割り込みをする人がいました。そのとき人は3通りの対応をします。

○受身的 「まあいいか」「しかたないか」と、自分のことを後回しにする対応。これでは、自分の気持ち、考え、信念を表現できず、自ら表現の自由を放棄しています。一見、相手に配慮しているようで、実は相手に対して率直でなく、自分に対しても不正直な言動です。自己犠牲的な対応です。

○攻撃的 感情的に「ダメ」とはっきり言う対応。自分の言論の自由は守りますが、相手は軽視し、結果的に相手に自分を押し付ける言動となります。行き過ぎると、常に相手を支配しよう、勝とう、優位に立とうと、相手の犠牲の上に立った自己主張になります。相手の行動にキレる、ムカツク対応です。

○アサーティブ 言いたいことは言うけれども攻撃的にならないすがすがしい対応。問題解決場面で、攻撃的にもならず、受身にもならず、自分も相手も大切にしたい自己主張になります。私も OK、あなたも OK という対応です。

ただし、アサーティブになれば、自分の欲求が通るというものではありません。互いの意見や気持ちの相違によって葛藤が起こることもあります。そこで、互いの意見を出し合って、譲ったり譲られたりしながら歩み寄っていき、それぞれに納得のいく結論を出そうとする。この過程を大事にする気持ちがアサーションの特徴です。したがって、話合いの精神を大事にするので、自分が表現すると同時に相手にも表現するように勧めることもアサーティブなあり方であり、その意味で「聴く」ことも立派なアサーションになります。

○ 校庭紹介（11月）



洗心庭（昭和41年完成）。刈り込まれた日本庭園がきれいです。



今は枯山水ですが、かつては池にコイが泳いでいたそうです（古谷先生談）