

皆さん、こんにちは。

今日は2学期の終業式、2022年も残り6日となりました。皆さんにとってどんな2022年でしたか？

今年も激動でした。ロシアのウクライナ侵攻により、戦場の悲惨な状況は長期化しています。その影響は食糧危機、エネルギー危機、モノ不足など、私たちの生活に影を落とし始めました。国内をみれば安倍元首相の銃撃事件があり、政権も交代しました。

コロナ禍3年目も加わって、ふつふつと感じる窮屈さの中ではありますが、COL、修学旅行、クラスマッチ、生徒会選挙、文化展、ボランティア活動、部活の大会、各種発表など、皆さんの高校生らしい爽やかな姿は、私たちにエネルギーを与えてくれました。苦労もあったと思いますが、すべて皆さんの血となり肉となり、成長に繋がっています。何事もやってみないと力にはなりません。

さて、2学期のはじめに話した「自分自身に素直に向き合うこと」はできていますか？

私自身は、コロナや戦争、政治や経済状況の他に、毎日流れてくるニュースや世の中の流れにとても窮屈さを感じます。刺激的なトピックにみんなが飛びつき、あたかも自分が正しいと言わんばかりに攻撃し、異質なものを遠ざける寛容のなさが一層窮屈さを感じさせます。

個性を大事にしましょうと言う割に、同調圧力が働く空気を感じて自分の意見を表明できなかったり、いつもどこかで「自分はどう見られているのか」という評価を過剰に気にしてしまう社会。

多様性を認めましょうという流れにまったく逆行し、自分の描く理想は、自分の本当の理想なのか、それとも他者が描く理想なのかも定かでなくなってくる社会。

人間は、自分に精一杯で心に余裕がないとき、寛容さを失いがちです。最初から他者を攻撃したり、排除する人はいないと思います。そういった「余裕のない」自分の状態に気づき、一步引いて自分を客観的に見ることでできれば、誰もが本来持っている「優しい自分」「私ら

しさ」をいつでも取り戻せるのではないかと思います。ものすごいスピードで流れる現代社会において「自分らしさ」を保つことはとても大変なことです。だからこそ自分自身と静かに素直に向き合うことはとても大切なことなのです。

秋に3年生の面接練習をしました。その中である女子生徒が私にこう言いました。「私はいつも明るく元気だし、皆も私のことをそう見ているんだけど、本当はすごく悩んでいるし、考えているんです。」

彼女の明るい姿の陰には、他人（ひと）には見せない苦労、辛さ、悩み、ときには弱さや、自分でも納得できない感情がわいてきてしまうことがあるのだと思います。でも、それもひっくるめて自分を大事にしているなと感じるひとことでした。

大人でも「自分の弱さを見せられない」と言いながら、頑張っている人もたくさんいます。弱さを感じたり、怒りや辛さなどネガティブな感情がわくこと自体、とても自然なことで悪いことではありません。ただ、それをどう表現するか、どう人に伝えるのかが問題なのです。そんなこと軽々しく言えないという人がほとんどだと思います。

さて、一冊の絵本を紹介します。ヨシタケシンスケさんの『ころべば いいのに』です。知っていますか？省略しながら紹介します。

『ころべば いいのに』
(朗読 省略)

頭にくるとか、辛いとか、嫌いとか、妬ましいとか、そういう感情がわくことは自然で、悪いことではありません。むしろたくさん感情は人生を豊かにし、人は磨かれます。

私は、この絵本を「あははは、そうだよね。」って笑って読むことで、軽々しく表現できないネガティブ感情を代弁してくれているみたいなお気分になり、少し救われます。

絵本でなくても、ホッと一息休憩を入れたり、行動を起こす前に一呼吸したり、自分流のリラックス方法を試したりすることで、「優しい自分」「私らしい自分」を取り戻せます。

冬休み。こたつにあたってミカンを食べながら、「自分よ、2022年も頑張ったよね」って、頑張った自分と向き合い、自分自身をメンテナンスして「心の余裕」と「優しい自分」を取り戻しましょう。

そしてまた、素敵な笑顔で新年にお会いしましょう。

最後に、これから受験がある3年生の皆さん、大事な挑戦、大事な勝負です。地味でも地道に努力を重ねる。重ねた努力は必ずあなたに何かをもたらします。人生の大事な時です。頑張ってください。応援しています！

では、皆さん、よいお年をお迎えください。