

コントロールできることに集中すると・・・

校長 根本愛子

つい先日、立春を迎えたと思うと、あっという間に2月も中旬を過ぎました。朝晩の寒さはまだまだ厳しいですが、段々と、「梅一輪 梅一輪ほどのあたたかさ（松尾芭蕉の弟子、服部嵐雪作）」という俳句が心に浮かぶ日々になってきました。

この時期は3年生にとっては卒業や進学への、1、2年生にとってはクラス替えや進級への、期待と同時に不安や焦りという感情が生まれてくるものです。この「不安」には3つのパターンがあるそうです。1つ目は「過去の失敗にとらわれて陥るもの」、2つ目は「～が起これたらどうしよう」などと「未来にとらわれて陥るもの」、3つ目は、現在の自分の一部分にとらわれて、それがあたかもすべてであるかのように感じてしまう「現在にとらわれて陥る不安」です。なるほどと感じる方も多いのではないのでしょうか。

では、どうしたらいいか。大切なのは、「今、自分の力でできること」に集中することではないのでしょうか。

東京オリンピックのサーフィン競技で銀メダルを獲得し、パリ五輪にも出場した五十嵐カノア選手は、新型コロナウイルス感染症拡大のために東京オリンピックが延期になった際、「サーフィンは海との戦いでもあるし、プレッシャーやほかの選手との戦いでもある。自分がコントロールできることは準備しかない」という言葉を残しています。私はこの言葉に、不安やプレッシャーを乗り越えようとする彼の強い意志を感じました。自然や対戦相手を自分の力でコントロールすることはできなくても、大会までの時間をどう使い、どんな準備をしていくかは自分でコントロールすることができます。不安を小さくするには、誰にでも平等にある1日24時間の時間を、コントロールし、いかに有効に使い納得のいく時間にしていくかが大切なのではないのでしょうか。

我々大人ができることは、不安や心配、緊張等の気持ちが大きくなりすぎないように、ポジティブな言葉かけや安心できる環境を創り出すことだと思います。大切な子どもたちのために、一緒に、よろしくお願いいたします。

今月の関中ワード

○一人ひとりの中に宝物がある！

誰もがかけがえのない存在。誰もがその人だけの「キラリ!」をもっている。
あなたの「キラリ」は？