

えぐね

※えぐねは、日本三大散居村の地、胆沢扇状地の屋敷の北西側に杉・栗・桐などの木を森のように植えて、冬の季節風から屋敷を守る防風林である。杉は建築材に、落葉は燃料や肥料などにも使われた。冬は温かく、夏は涼しく、緑豊かで快適な住環境を形づくるとともに、日本の原風景を代表する豊潤な景観を生み出している。

今年の今を振り返る・・・

平成31年5月10日発行のえぐね8号には、体育祭に向けての取組やゴールデンウィーク中に行われた各種大会での活躍の様子が掲載されていました。改めて読み返してみても、今の状況がただならぬ非常事態の状況下にあることを実感させられました。一周継走を始めとする多くの大会が中止となり、11月下旬開催予定であった県中学校総合文化祭の舞台部門の中止も決定しました。中総体はどうなるのか、今後控えている様々なコンクールはどうなるのか、特にも3年生は悶々とした思いを抱えながら過ごしている人がたくさんいるのではないかと思います。幸い、コロナウィルスの勢いにも少し陰りが見えてきました。もちろん油断は大敵ですが、これも日本国民一人一人が不自由や不条理を耐えしのぎ、歯を食いしばって頑張ってきた成果だと考えます。是非この頑張りが今後目に見える形で報われることになるよう、必要な働きかけを行いながら今後の状況の推移を冷静に見守っていきたいと思います。

今の状況乗り越えるために「書く」！

世の中では様々な試みが行われています。芸能人やスポーツ選手のチャレンジ動画投稿などを見て、「元気が出た、励まされた」という人もいます。私がお勧めするのは、ずばり「書く」ことです。このような状況下にあって、やる気をなくしてしまったり、見通しが立たない世の中に絶望してしまったりしたときこそ、鉛筆を手にして自分の思いを紙に綴ってほしいのです。今の気持ちや抱えている悩みなど、様々な心の動きを手で書き記すことに大きな効果があることは、脳科学、心理学、行動経済学など、いくつもの分野での研究で明らかになっています。カリフォルニア・ドミニカン大学の心理学者マシュー教授によると、単に目標を設定するだけの人と比べ、目標を紙に書き、誰かに伝え、説明をし続けた人の達成の可能性は、33%も高いことが実証されています。

それでは書くことによって得られる三つの効果を紹介します。

1. アウトプット効果＝自己表出

モヤモヤとした感情やネガティブ（否定的）な思いなどを書き出すことで、考えが整理され、自分の今の状態を客観的に知ることができます。書いてアウトプットすることが自己表出となり、ネガティブだった気持ちを立て直すきっかけや、ポジティブ（積極的）な取り組みに踏み出す勇気を与えてくれます。

2. 見える化効果＝可視化

ノートに書き出した言葉や文章は自分の内面からにじみ出てきたものですが、記された時点で距離（時差）が生じます。つまり、いいことも悪いことも客観視して受け止めることができるのです。本当は嫌いなこと、本当はやりたいことなど、自分の進みたい方向もわかってきます。

3. インプット効果＝記憶化

手を動かし、紙に書き記す間、脳は活発に動いています。さらに書かれた内容を目で見て確認することで、記憶に深く定着します。書く行為は、脳や潜在意識に強く働きかけ、その後の行動や考え方を変えるきっかけとなるのです。

書くことで自分に向き合う時間を得た結果、フラットな「自分の今」に気づくことができます。書かれた文章を目にすることは、自分の潜在意識に働きかけ、行動を変えるスイッチや自己肯定感を浮揚させるスイッチを押すことにつながるのです。これまで書く習慣がまったくなく、「何を書いていいかわからない」という人は、手帳などに明日以降の予定を文字で書くことから始めてみてください。そう、フォーサイトが絶好の教科書となるはず。それにしっかりと取り組むだけでも「あれ？漢字が思い出せない」、「この日の予定をスムーズにこなすには、これを準備しとかなきゃ」等の発見があり、手で書くことが与える脳への刺激を実感できるはず。

書くために必要なこと？

まずは心を落ち着かせるために、余計な情報は遮断しましょう。一時でもスマホの電源を落とすことは極めて有効です。私も手持ち無沙汰になるとついスマホを手にしがちでしたが、ゴールデンウィーク中は意識してメディアから離れるようにして過ごしました。「～をしながら」はくれぐれも厳禁です。

最近少し気になること？

実は胆沢中学校でもLINE等のSNSによるトラブルが増えてきています。これはある意味、部活も出来ず、巣ごもり生活を強いられた弊害の一つといえるのかもしれませんが。しかしながら、4月24日の生徒会総会を思い出してください。胆沢中生は「**情報モラル宣言**」を全校で守っていくことを確認したはず。改めて、ご家庭におかれましてはお子さんが次のことを守って情報機器（スマホ、パソコン、タブレット、通信機能付きのゲーム機等）を使用しているかどうか、よく気をつけてみていただくようお願いいたします。

1. 情報機器の使用は、平日1時間、休日2時間以内とし、テスト期間3日間使用しない。
2. 夜9時以降の使用は控え、通信や通話をしない。
3. 悪意、からかい、裏切りの心で使用しない。

特に2に関しては、「情報機器を寝室に持ち込ませない、居間に置く」等の家庭内ルールが必要になってくるかもしれません。情報機器の不適切な使用によって、いやな思いをしている人は思いのほかたくさんいます。また、不適切な使用によって意図せぬ犯罪行為に加担してしまう可能性もあります。例えば、ネット上で友達を誹謗中傷すると、たとえ匿名で記事投稿をしても、**プロバイダ責任制限法**という法律にもとづいて発信者情報を特定され、最終的に投稿者が特定されて責任を追及されてしまうおそれがあります。「ネット投稿は匿名だからバレない」と安易な気持ちで相手を傷つける発言をすると、ある日突然内容証明郵便が届いたり、裁判所を通じて訴状が届いたりすることも十分有り得るのです。

SNSは、生活をより豊かなものにする可能性があるとても便利なツールである反面、人間が本来磨くべきスキル（書く、読む、考える）を退化させ、意に反して人間関係を希薄なものにしてしまう危険性ははらんでいます。使うことが目的になってはならないのです。確たる目的を持ち、相手の気持ちをおもんばかりながら使っていきましょう。

胆沢中生がほめられ、嬉しくなりました

先日、地域の方から嬉しい電話を二ついただきました。一つは「生徒が道路を渡ろうとしていたので、車を止めたら、丁寧に頭を下げてお礼をしてくれた。」という内容でした。また、同時にふだんの学校の労をねぎらう温かい言葉もいただきました。我々の仕事ぶりを見守ってくださっている人の存在に改めて気づくことができ、うれしさとともに、改めて身が引き締まる思いがした次第です。

もう一つの電話は、「生徒の自転車の乗り方が危ない」という内容でした。信号も横断歩道もない見通しが悪い交差点を、左右をよく確認せずに、一時停止をしないまま突っ切ろうとした現場に出くわし、大変びっくりされたそうです。その方は、生徒たちにきちんと指導をした上で、学校にもその旨を電話で知らせてくれたのです。その行為は、「生徒の安全と命を守りたい」と願う気持ちに外なりません。その場の注意だけにとどめず、あえて学校にも教えていただいたことで、生徒に指導する機会を得ることができました。本当にありがとうございました。

最近手作りマスクが増えてきました

品切れ状態が続き、やむにやまねず始まった手作りマスクだったかもしれませんが、ふと気がつくとおしゃれで機能的なものをつけている人が目立つようになりました。ご家庭ごとに工夫して作っている様子がうかがわれ、大変ありがたく感じているところです。最近「コロナ後」の生活について、あれこれ議論が活発になってきています。マスクをするのが当たり前、ソーシャルディスタンスが基本の形、テレワークやネット授業が日常化、コロナとは戦うのではなく共存することを考える、はたまた、学校の入学時期を欧米に合わせて9月にする改革案まで真面目に議論させるようになりました。

つい2ヶ月前までは、想像もできなかった大きな変化が訪れようとしています。私たちは、この大きな時代のうねりにしっかりと対応する力を身につけていかなければなりません。学校には、その役割が大きく求められてきているものと考え、今日この頃です。

今回はあえて文字のみ

で書きました。めばしい写真がなかったこともありますが、それも「学校は生徒の活躍があつてこそ！」ということを改めて実感する機会にもなりました。お子さんと一緒に、最後まで読んでいただければ幸いです。