

「自分の人生の中では誰もがみな主人公♪」

～卒業していく6年生に贈る

「」の中の言葉はさだまさしさんの「主人公」という歌の歌詞です。私は卒業していく6年生が「メッセージを書いてください」と卒業アルバムを持ってきた時に「自分らしく明るく朗らかに そして堂々と自分の人生を歩いていってください」という言葉を使います。かつてはプリクラが話題となりましたが、今、海外では“BeReal（ビーリアル）”という写真共有アプリが話題となっているようです。登録すると1日1回、予告なしの通知が届き、2分以内に加工しない写真をアップロードするというものです。

20年程前に教育相談に携わっていた先輩から「親も子も教師も評価を気にしなければならぬ時代だから苦しい。ますます、うつ病や不登校、自殺者が増える。」と聞きました。現在はまさにそのような状況となっています。プリクラやインスタグラムを否定する気持ちはありませんが、フォロワー数や“いいね”に気を取られてしまって本来の楽しみを忘れてしまった時、人は苦しくなったり、人を妬んだりする気持ちになるのではないのでしょうか？そういった意味で BeReal が話題となっていることは理解できる気がします。

学校現場では“自己肯定感を高める”という言葉をよく使います。大切なことなのですが、「自己肯定をしなければ…」となってしまうと逆に自己肯定できない自分に苦しくなってしまう。私は佐渡裕さんの話を以前に紹介しましたが、大人も子どもも完璧な人間はいませんし、完璧を求めるべきではないと思います。大人である親や教師は、子どもにありのままの姿を見せ、子どもたちにも“ありのまま”の自分でいいのだと感じさせることがとても大切ではないでしょうか。“ありのまま”すなわち、かざらない素のままの自分を受け入れること（自己受容）が必要だと思います。違う次元の話ですが、俳優のオーディション・ヘプバーンは「一つ一つのシワも私」と写真を修整しなかったといわれています。SDGs（持続可能な社会）の時代、社会を構成する私たちも苦しくない心の持ち方を意識していきたいと思います。そういった意味をこめてアドラー心理学ではないですが、「人生の主人公は自分自身」というさだまさしの曲から、子どもたちにメッセージを送っています。

卒業において…

連日、体育館では呼びかけや歌、卒業証書を受け取るなど様々な練習をしています。6年生としての学習をすべておえ、教室を訪ねても作品袋にお互いのサインを書き合ったり、誰かへの感謝状を作っていたりと長距離を走ってきた列車が駅に近づき、スピードを落とし始めているような空気を感じます。先週よりそれぞれの学級でお楽しみ会を計画しているようです。素敵な思い出を作ってくださいね。

