

生徒指導通信

黒沢尻工業高校生徒指導部
第2号（4月20日発行）

○今あるものに目を向けよう！

岩手県高校総合体育大会の中止が決まりました。3年生にとって、最後の高総体がこのような形で終わってしまい、非常に残念な思いをしていることでしょう。

首都圏の高校生たちは、未だに学校に行けず、部活動もできない状況にあります。彼らがより辛い思いをしていることを考えれば、その思いを共有して冷静に物事を判断するとともに、捉え方を工夫してみることも大切ではないでしょうか？

これを○に例えてみます。「○を書いてください」と言われて●のような図を書くと、人はどうしても欠けている部分や足りない部分に目が行きがちになります。今回のような急激な環境の変化が起きた時、できないことがどんどん増えていく（＝●の欠けている部分が広がっていく）となおさら気になってくるものです。

しかし、どれだけ欠けている部分が広がったとしても、まだ黒い部分が残っています。普段どおりのこともあります。

家族がいてくれること。仲間がいてくれること。ご飯を食べられること。考えていくと、まだまだ沢山あります。この機会に考えてみてください。

よく考えると、多くのものを持っていることに気付くことができます。それに気付いたら、「今あるもの」に感謝することもできます。また、足りない部分（できないこと）に意識が向いている時と、今ある部分を考えている時では、気分はどうでしょうか？今あるものに意識が向いている時の方が、明るくなれたり、前向きになれるのではないのでしょうか？

○ “I am the captain of my soul !”

皆さんは、ネルソン・マンデラを知っていますね。南アフリカの白人政権下で、反アパルトヘイト自由運動を起こし、人種差別撤廃の改革を成し遂げました。このリーダーシップに私達は多くを学ぶことができます。

彼が残してくれた言葉を紹介します。

『人生最大の栄光は、一度も転ばないことではなく、転ぶたびに立ち上がることにある。』

27年間も投獄されたにも拘わらず、白人を憎まず許した人の言葉には重みがあります。投獄中に彼を支えた詩“INVICTUS”（インビクタスー負けざる者たちー）の一節を紹介します。

It matters not how strait the gate,	門が かに狭かろうと
how charged with punishments the scroll,	いかなる罰に苦しめられようと
I am the master of my fate:	私が我が運命の支配者
I am the captain of my soul.	私が我が魂の指揮官

大変な時ですが、こんな時こそ今あるものに目を向けて、少しでも明るく、前向きになってみませんか？

今こそ自分で自分の心を整えること。こんな時にどうすればいいのか、それがライフスキルです。ライフスキルは、人生を送る上での重要なスキルです。