



校長室だより

自立に向かって「自分から」

学校と家庭・地域を結ぶ架け橋通信

第20号 令和5年1月19日

小美玉市立美野里中学校

人は「弱さ」も「感情」もある存在

年度末の「節目」の時期になり、子供ならずとも、いろいろな「感情」に揺さぶられる時期になっています。

どんなに強がってみても、人間には、弱い部分があります。それは、人には「感情」があるからです。機械のように、「イエス（ON）」か「ノー（OFF）」に割り切って考えることができないことがよくあります。「感情」あるからこそ人間らしいのですが、だからこそこの「感情」と上手くおつきあいしていかなければならないのです。

元国立精神・神経医療研究センター長 堀越勝氏は、『感情の「みかた」』という著書の中で、「感情」をいくつかに分類しています。ネガティブな「感情」について次のように述べています。

【悲しみ】 あなたには、安心して泣ける場所、相手がいますか。

【落ち込み】 心の免疫力が低下しています。「助けて」と声を上げることです。

【怒り】 大事なものは、どう「怒り」を表現するかです。

【敵意】 「どうせ誰も受け入れてくれない」という思いに「本当にそう？」と問い直してみましょう。

【不安】 放っておくと肥大化します。「書き出す」「声に出す」ことが解決の一步です。

【寂しさ】 あなたを満たすのは、友人の数ではなく、上質な人間関係です。

【我慢】 美德とは限りません。「ノー」と言える技術を。

【ゆるせない】 悲しみや怒りの葛藤を体験しながら、「ゆるす作業」のステップを踏むことが大事なのです。

「感情」は自分自身の中で生み出されます。著者も「感情を一番の敵に回さないこと」を主張しています。実は、自分自身を好ましくない状態にしてしまうのは、他でもない「内なる自分」なのです。しかし、「人生には、辛いことがあるのは当たり前と思えば、その先に、前向きになれるエネルギーが潜んで」もいるのです。

人は「感情」があるからこそ、豊かな人生を味わうことができ、それに伴って「弱さ」があるのもまた、人間らしいことと考えれば、「お互い弱さもある人間同士じゃないか」と肩肘張らずに、毎日を生活していくことができるのではないのでしょうか。

