

2023 年度 1 学期始業式

皆さん、おはようございます。

中等科 1 年生、高等科 1 年生の皆さんとは、昨日の入学式でお目にかかりましたが、中等科 2 年生、3 年生、そして高等科 2 年生、3 年生の皆さんとは、2023 年度になってから、正式にお会いするのは、今日が初めてです。

皆さん、ご入学、そして、ご進級おめでとうございます。新しい学年のスタートにあたり、気分も一新し、様々なことに挑戦して参りましょう。

私自身も校長として 2 年目の学院生活がスタートいたしました。慌ただしい毎日ですが、皆さんの成長を楽しみに見守りつつ、皆さんと共に学び、より良い 1 年にして参りたいと思います。よろしくお願いいたします。

年度初めですので、建学の精神について確認しておきたいと思います。ご存知の通り、新約聖書マタイによる福音書 5 章に「あなたがたは世の光である」「あなたがたは地の塩である」というイエス・キリストの言葉があり、この「光」と「塩」をとって光塩女子学院という校名になりました。この聖書の言葉の意味は、いろいろありますが、皆さんの生徒手帳 2 ページには「人は誰でも、ひとりひとりユニークな存在としてつくられ、そのままでかけがえのない尊い存在です。」とあります。ここから中 1 の学年目標は「自分との出会い」となっています。人は自分を愛することができれば、他の人、他のものを愛することができます。自分を大切にすることができれば、同じように他の人も、他のものも大切にすることができるのです。従って、私たちがより良く成長して行くための第一歩は自分を大切にすることだと言えます。

そこで、今年度の目標は、「自己肯定感を高めよう！」(自分との出会い)といたしました。今日はその「自己肯定感」について考えてみたいと思います。

星友啓先生が著した『全米トップ校が教える自己肯定感の育て方』(朝日新書)によると、求めるべき自己肯定感は至ってシンプルで、「現実の自分をありがたく思う気持ち」とのことです。この求めるべき自己肯定感の定義には 2 つの重要な心理学の基本概念が組み合わされていて、それは「自己受容」(self-acceptance)と「自己価値」(self-worth)とのこと。

まず、「自己受容」ですが、これはポジティブな自分もネガティブな自分も、ありのままの自分を受け入れることで、なりたい自分や理想の自分ではなく、「現実の自分」をそのままに受け入れる力のことです。次に必要なのは、ポジティブもネガティブも自己受容した上でその自分に価値、つまり「自己価値」を見つけることです。

例えば、「数学のテストで失敗してしまった。気分はへこんだけど、明日からも頑張ろう。へこんでも立ち直れる強い自分のメンタルはありがたい。」と思えることや「バスケットボール部で、なかなか試合に出してもらえない、まだまだ必要な技術も身につけていない、うまくショットも決まらない。でも次の大会に向けて黙々と練習できる私ってすごい。誇らしい。」といったものでしょう。

さて、このように自己肯定感を高めるためには、どんなことをすればよいのでしょうか？先ほどの星友啓先生の著書には、様々な方法が紹介されています。その中で、どれを皆さんに紹介しようか、私自身今すぐ何を実践できるか考えている矢先に、また別の本に出会いました。それは、赤星次郎というイラストレーターがお描きになった『自己肯定感が低かった僕が自分を好きになれるまで』(彩図社)という本でした。著者がイラストレーターということもあり、これは漫画です。ご自身の半生を描いていらっしゃる。赤星次郎さんは、小さな頃から常に憧れているお兄様と自分を比較して、お兄様のようになれないことで落ち込み、どんどん自己肯定感が低くなっていったのだそうです。そんな中、大学で素敵な友に恵まれ、職場で素敵な奥様と出会い、あたたかく見守られ支えられて、何と 40 歳間近で自らの自己肯定感の低さに気が付きました。それでご自身で努力して自己肯定感を高めていきました。赤星次郎さんが自己肯定感を高めるための行動として選んだ方法は、「寝る前にその日にあった良かったことを 3 つ書いてみる」というものでした。赤星さん曰く「仕事や趣味、日常のどんなことでも構いませんので、良かったことを書き出してみてください。自分は何もしていないと思っていても、必ず何かできたことがあるはずですよ。」とのこと。星友啓先生も先ほどの著書の中で、TGT ジャーナルという呼び名で勧めていらっしゃいます。TGT とは Three Good Things の略です。すなわち、TGT ジャーナルとは、その日にあった 3 つの良いことをジャーナル(日記)にするということです。

私も赤星さんを見倣って 4 月 1 日からこの TGT ジャーナルを始めました。昨日まで続けることができています。それでは今日の良かったことを 3 つ今から挙げたいと思います。

- ・朝起きたら、我が家の猫 2 匹が窓際で外を眺めながら、仲良く並んで外の新鮮な空気を吸い込んでいる姿が可愛らしかった。

- ・通勤途中、昨日の激しい雨、強い風にもかかわらず桃の花が美しく咲いていて元気をもらった。ありがとう。

- ・中 1 ・高 1 の皆さんと祈りの集いに参加し、皆さんの成長を願い祈ることができた。

これで私は 8 日間TGTジャーナルが続いたことになります。皆さんも是非、試してみてください。そして、よろしければ良かったこと、友だちと分かち合ってください。分かち合えば一人だけの良かったことではなく、二人三人の良かったことになり、「良さ」が 2 倍 3 倍になります。

2023 年度は一年間、小さなことで構わないので自分にとって良かったこと、そして自分の良さを様々な方法で探しては見つけ、自己肯定感を高めていきましょう。そうすることで希望に満ちた心豊かな日々にして参りましょう。