

## 2023年度3学期終業式

皆さん、ごきげんよう。本日で3学期が終わります。この3学期は、落ち着いた授業での学び、そして、イベント等での特別な学びもできたように思います。1月に行われた校内弁論大会は、4年ぶりに中1から高2までの全員がここメルセダリアンホールに集い、各学年代表10名の方の弁論に耳を傾け、同じ空間で共に感動することができました。2月には中1で4年ぶりに茶道教室を行うことができました。中2はEnglish Performance Dayに国立天文台菊田智史先生によるふれあい天文学、中3は卒業探究ポスターセッション、高1は租税教室、高2は理数探究基礎発表会や高1と共に教養演習にてIOMの方の講演を聴き、それぞれの学びを広げ深めることができました。

明日23日には、聖歌隊が去年に引き続き、座・高円寺にてウクライナ平和祈念チャリティコンサートに出演します。そして、幾人かの高校生が運営ボランティアとして参加する予定になっています。これも喜ばしいことです。春休み中は、4月の光塩祭に向けて、部活動も活発に行われます。あらゆる活動を通して、自分に対するOK印、喜びを増やして参りましょう。

さて、今年度の目標「自己肯定感を高めよう！」(自分との出会い)について、この年度の締めくくりにもう一度、考えてみたいと思います。交流分析という心理学で紹介されている4つの人生態度(立場・姿勢・心の構え)から考えてみたいと思います。

第1の立場は、「I am OK. You are OK.」です。自分も周りも肯定する理想的な心の構えです。周りとの良い関係を保ちながらありのままの自分を上手に表現できます。

第2の立場は、「I am not OK. You are OK.」です。これは、自分に自信がなく、相手に遠慮してうまく自分を表現できないままストレスをためてしまう心の構えです。

第3の立場は、「I am OK. You are not OK.」です。自分の思い通りになるよう周りの人にも自分の願望や考えを押しつけてしまう心の構えです。うまく行かない時は他人のせいになります。

第4の立場は、「I am not OK. You are not OK.」です。自暴自棄になり、虚無的、絶望的な心の構えです。

皆さんは、どの立場(心の構え)になることが多いでしょうか？もちろん、第1の立場「I am OK. You are OK.」の状態が長く続いているのが最善です。自分も周りも幸せでお互いに自己肯定感を高めることになります。しかし、なかなか思うように行かないのが人間です。

例えば、私の場合、朝起きて我が家の猫のために猫トイレの掃除をして、猫の飲み水を新しく入れ替える作業をします。その途中で、猫から「シャー！」と威嚇されることがあります。すると、「お前のためにやってんだろが・・・」と苛立ちを覚えます。この時、私は第3の立場「I am OK. You are not OK.」になっています。その後、イライラしながら朝食をとり食器を洗っていると、ガラスのコップを割ってしまいました。そこで「何やってんだよ俺！どうしてこんなに駄目なんだろう。猫にも嫌われてしまってるし・・・」と心の中でつぶやき、自己嫌悪に陥ります。この時、私は第2の立場「I am not OK. You are OK.」になっています。その後、身支度をして家を出て急いで駅に向かいます。割ってしまったガラスコップの片付けに手間取ったために、目の前でいつも乗る電車を逃してしまい、イライラしながら次の電車を待ちようやく乗車しました。電車に乗った後に、今日仕事に必要な書類

を家に置き忘れてしまったことに気付きます。もう家に帰る時間はありません。もう何もかも嫌になり、自分に対する失望と朝「シャー」と威嚇してきた我が家の猫に対する怒りがこみ上げてきて「もうどうにでもなれ、やっつけられない」と自暴自棄になりました。この時、私は第 4 の立場「I am not OK. You are not OK.」になっています。こうして、自暴自棄になっている私は光塩女子学院に辿り着きました。そこで我らが光塩生から笑顔で爽やかに「ごきげんよう」と麗しく挨拶されます。すると、心が朗らかになり、今までの怒りや失望が吹き飛び、気持ちが明るくなって、私も笑顔で「ごきげんよう」と挨拶を返しました。この時、私は第 1 の立場「I am OK. You are OK.」になっています。

このように、私自身、短い時間の中でもこの 4 つの立場を行ったり来たりします。大切なことは、どうしたら第 1 の立場「I am OK. You are OK.」になるかという問いを持って振り返ることです。果たして私が朝、猫から「シャー」と威嚇されたとき、第 1 の立場「I am OK. You are OK.」で反応すると、どんな展開が待っていたのでしょうか。それはどんな心のあり方、反応なのでしょう。ぜひ、皆さんもこの視点でご自身の体験を振り返ってみてください。そうすると、きっと、もっと、より良い輝きに満ちた日常生活になっていくのでしょうね。