

栄えあり上峰

中総体前号

学ぶ心
磨く心
鍛える心

上峰中学校生徒指導部だより（文責 矢動丸）R7.6.10

イメージをそろえる

3年生にとっては、最後の中総体まで3週間を切りました。学校外でクラブや習いごとをしている人の中にも、全国につながる大会を控えているという人もいることでしょう。それぞれが、「目標」に向かってまっしぐら！と言ったところでしょうか。

生徒たちはよく「勝ちたい！」と言います。「では、どこで勝ちたいのか？三養基郡？県？九州？全国？」と問い返すと、威勢がよかった生徒たちも、黙って考え込んでしまいます。

私が指導者として駆け出しのころ、全国中総体の常連だった指導者の先生に、遠征試合の中で、こう聞かれました。

「矢動丸、勝ちたいとはよかけど、どがんして勝つ？勝つためには何が一番大切と思う？」

20代の私はしどろもどろに

「基礎・基本が、、、」

その先生は、私にこう言われました。

「勝つためにはいろいろな要素が必要だけど、選手たちのイメージをそろえることが大切ぞ。あとは選手を信じること。あっはっは！」

指導者になりたての私は、全然ピンときませんでした。例えば、三神地区で一番高い山は蛤岳(863m)、佐賀県で一番高い山は経ヶ岳(1076m)、九州では宮之浦岳(1935m)、日本で一番はもちろん富士山(3776m)です。

上峰に住んでいるみなさんにとっては、一番身近な山は「鎮西山」でしょう。小学生でも遠足で行けるくらい低い山(200m)です。

ある選手が「富士山」を目指していたとしましょう。しかし別のある選手は「鎮西山」を目指している。まさしく、イメージが揃っていない状態です。監督やキャプテン、その選手たちは「富士山」に登ろうと思っているから、富士山に登るために周到な準備に時間をかけ、気合を入れて取り組もうとします。

そこに現れた選手が、登る山自体を決めていなかっ

たり(目標も決めていない)、一番近い「鎮西山」に登るつもりだったりしたら、リュックサックにたくさん準備物を入れてくるところか、Tシャツ、短パン、サンダルのような格好で、グラウンドやコートに登場することでしょう。

当然、きつい練習を受け入れる**気持ちや体の準備**もないのでチームの質が上がるわけがありません。目標がない選手たち(イメージが揃っていない選手)はどこに進んでいいかもわからず、何をどう頑張ればいいのか分からないのです。効果が上がらないのは当たり前です。それぞれチームの事情があるので、どこの山でも構いませんが、チームに応じて、指導者や選手たちが「目指す山の確認」ができてはじめて、効果が上がると思うのです。

「なんとなく散歩をしていたら、いつの間にか富士山の頂上に着いていた。」なんて人は誰もいないと思うのです。

アーティスティックスイミング(シンクロ)日本代表の名監督、井村さんは、

「なぜ井村さんのチームは結果を出せるのですか？」とよく聞かれるそうです。そのとき井村さんの答えは簡単で、「結果を決めているからです！」

と答えられるそうです。何となくの努力をやめて、ムダにならないよう、まずはイメージをそろえてみましょう。

指導者は、あなたを信じて送り出しています。さあ、あとはあなたがどんなパフォーマンスをするのか。上峰中の健闘を祈っていますよ！

今週、九州も梅雨入りが宣言されました。登下校中に雨に降られることもあるかと思います。自転車乗車中の傘の使用は道路交通法違反となります。そこで、合羽(カッパ)の準備をお願いします。(学校指定の物はありません。クリーム色の物を着用している人が多いです。)ヘルメットの着用と同様、登下校中の安全が守れないのであれば、自転車通学の許可をすることは出来かねます。また、雷にも十分注意してほしいと思います。加えて、制服や靴下の替えを持ってくると、学校生活に支障がないようにしていきましょう。

我が子がいじめをしていたら・・・

中学校では、「いじめ」について、毎年、研修を行っています。その中で、「いじめは絶対にいけないこと」「どんな事象でも、「いじめ」に該当すること」などを共通理解しています。そして、そういった事象が起きた場合には、保護者の協力を得ながら、どうすれば生徒たちにとって、いい方向に向かうかを探っています。今回は、タイトルの通り、自分の子が、いじめの加害者であった際のことについて、私の子どものスクールカウンセラーの先生が書かれたお便りがあったので、紹介します。

「え！海外でもいじめはあるんですか。いじめって日本だけのことかと思っていました。。。と、先日、知人と話している折に、そんな言葉を耳にしました。

まあ、確かに、いじめについての報道は国内のことがほとんどなので、そう思うのも無理はないですよ。でも、海外でももちろんというか、残念なことですがいじめはあります。

そしてまた、日本と同様にいじめを防ぐ様々な取り組みもなされています。そこから学ぶべきことも多いので、今回はそういった取り組みの中から、一つ紹介したいと思います。

そういった取り組みの中で、世界的にかなり有名なものが、ノルウェー初の「オルヴェウス・いじめ防止プログラム」です。ダン・オルヴェウスさんという心理学者が中心となって開発したもので、世界の多くの国の学校で導入されています。

なんでノルウェー？と思うところでしょうが、ノルウェーのいじめがことさらひどかったという訳ではなく、ノルウェーの大学の先生であるオルヴェウスさんが優秀な研究者で、プログラムを開発するにあたって地道な実証研究を長期間行ったから、国際的に信頼を得られているということだと思います。

その「オルヴェウスいじめ～」の中に、「我が子が『いじめをしていた』という場合、それを止めるために親はどうすればいいのか？」ということについて、とても分かりやすく、そして、考えていくための材料となるような資料がありました。ぜひ読んでいただきたいので、それを以下に紹介したいと思います。

まず、役立つ機会がない方がいいに決まっていますが、「心構え」というぐらいの感じで読んでいただけたらと思います。

◎子どものいじめを止めるためにできることは次の通りです。

①あなたが深刻にいじめを受け止めていること、そしていじめはいけないことだということ子どもにはっきりさせましょう。

②子どもの行動に対して家庭内で明確なルールを作りましょう。ルールを守ったら子どもを褒め、破った場合には叩いたりするのではなく、論理的方法をとりましょう。いじめに対する論理的な対応とは、しばらく特別な権利を与えないことです。たとえば、友達と電話で話すこと、メールをすること、そのほかにも子どもが好きなことを制限します。

③子どもと多くの時間を過ごすようにし、子どもの行動を注意深く見守りましょう。友達が誰か、自由時間はどこでどのように過ごしているのかを知っておきましょう。

④子どもを積極的な活動（たとえばクラブ活動、音楽教室や非暴力的なスポーツ）に参加させることで、子どもの才能を伸ばしましょう。こうした場でも必ず、子どもの行動を見ておきましょう。

⑤心配事は子どもの担任、カウンセラー、そして校長と共有します。いじめはなくならなければならないということを、子どもに明確に伝えるよう協力しましょう。

⑥子どもやあなたがさらなる援助を必要とする場合は、スクール・カウンセラーやメンタルヘルスの専門家に相談しましょう。

(以上、「オルヴェウス・いじめ防止プログラム」より引用)

