

# 青嶺

Seirei

文責 田中泰司

伊万里市立青嶺中学校

## 心がこもった 素敵なプレゼント！

先週一八日に、恒例の校長先生の誕生日を祝うイベントを生徒たちから実施してもらい、全校生徒によるバースデーソングと、一人一人が書いてくれたカードをプレゼントしてもらいました。「いつも見守って下さり、ありがとうございます」「めいわくかけてばっかけど、これからもお願いします！」「これからも仲良くして下さい」「今年度もたくさん図書室に来てくださいね！」「など、生徒達一人一人から心のこもった、温かい言葉を綴った素敵なプレゼントをもらいました。他の先生たちからも羨ましがられました。こんなに校長と生徒達との心の距離が近い学校は、他にありません。受け取った温かさを胸に、これからも一緒に素晴らしい青嶺中学校にしていきたいです。子どもたちへ。本当にありがとうございます！心から感謝します。

## 【忘れる】の大切さ②

ソフトテニスに関わっていた時にも、生徒達がテスト期間を終え久しぶりにボールを打つときには、動きをいったんリセットするようにさせました。丁寧にテイクバックしインパクトの瞬間ぐつと握りこむ等の基本的な動きを、一本打つごとに意識し、再現することで以前よりうまく打てるようになってきました。「忘れる」ことはネガティブに捉えがちですがスポーツでは、いったんそれまでの動きを「忘れて」いちから創り上げるリセットが有効な時が多いのです。ものは考えようですね。では、スポーツのような体の動きではなく、「心」にとってはどうでしょう。私たちは、日々さまざまな出来事に出会い、悩み、傷つき、迷いながら生活し成長しています。その中で、過去に起こった

出来事や怒りを強く抱え続けてしまったり、不安や怒りを強く抱え続けてしまったりすることがあります。それは自然なことですが、負の感情にとらわれ過ぎて、その感情をずっと握りしめておくと、心が少しずつ疲れてしまい、精神的に落ち込み、元気がなくなってしまう。正面から向き合うだけでなく、「忘れる（手放す）こと」も、ひとつの大切な力です。

心理学の知見では「忘れる（手放す）こと」には、心の健康を守るための重要な役割があるとされています。「忘れる（手放す）こと」は「逃げる（手放す）こと」ではなく、「記憶を消したり相手を許したりすること」ではなく、「これ以上、自分の心を傷つけないために対象から距離を置くこと」です。誰にでも必要な、「心の守り方」だと考えてください。

これ以上、過去の出来事に自分の心が振り回されないようにするために、健全な心の整理です。大切なのは、「自分を守るために距離を置いてもいい」という許可を自分に出すことです。

嫌だったことを思い出すたびに気持ちは揺れ動き、エネルギーを消耗します。少し手放すだけでも、気持ちが落ち着く、目の前のことに集中しやすくなる、人との関わりがやわらかくなる、といった変化が生まれます。

過去の事では「今」は余白が生まれると、「今」の授業・部活・友だち関係に意識を向けやすくなります。忘れることは、未来へ向かうために心のスペースをあける行為でもあります。

## 【今】を大切にできる力

【手放すためのヒント】  
・深呼吸をして、気持ちが落ち着く時間をつくる  
・思い出しても「今は考えない」と心で区切る  
・嫌な記憶を、少し遠くから眺めるようにイメージする  
・気持ちを紙に書き出して、いらなければ捨てる

完璧に忘れなくても大丈夫です。少しずつ距離を置くことが、心の回復につながります。「忘れること」は「弱さ」ではありません。むしろ、過去よりも「今」「これから」を大切にするための、**前向きな力**です。

「忘れる」力があるから人間は生きていけると言えます。過去に縛られず、囚われ過ぎず、「今」をのびのびと生きられるように、マインドセットしていきたいですね。

これは「忘れる」ことが大の苦手な自分自身にも言い聞かせたいです。

最近病気で聴力を失った人が登場するテレビドラマを観ています。十歳までは耳が聞こえていたのに、病気になるに徐々に聞こえなくなっていく描写は胸が痛みました。「壊れているのは耳のほう……聞こえていた声や音楽が聞こえなくなる不安や孤独に強く共感しました。ご存じの通り、私は左耳がほぼ聞こえません。十三年前に突発性難聴になり、様々な治療法を試みましたが回復には至りませんでした。だから、好きな事が出来なくなる、音楽が聴けなくなる彼の辛さが胸に刺さるのです。ドラマでは聴力を失った後に彼は、人との接触を避けるようになり、話せなくなり、聞こえない、聞こえないと話せなくなり、彼は周りに気を遣わせる、迷惑をかけると感じるようになり、元々明るかった性格なのに笑わなくなりました。

## 「Silent」を観て

そんな毎日でしたが、ある再会をきっかけに周囲の人たちとの関わりで少しずつ明るさを取り戻します。劇中で「顔を見て話す」ことの大事さを繰り返し訴えていることが印象的です。気持ちを誠実に伝えようとする姿勢が頑なな気持ちを和らげるのだと感じます。人の心を動かすのは人の思い。直接会い、まっすぐに顔を見て話すことの大切さを教えてくれるドラマです。残り二話、色々な涙を流しながら観ています。