

## 若いアスリートの姿から

多様性と調和の推進そして共生社会の実現を目指したオリンピック、パラリンピックが終了しました。開催の是非は置いておくとして、アスリート達の日頃のたゆまぬ努力、本番にける思い等から、私達はたくさんの感動を与えてもらいました。感謝とねぎらいの言葉をかけたい気持ちで一杯です。

さて、体力勝負のスポーツ界において、「世代交代」はつきもので、今回のオリパラでも新聖一若い世代一の活躍が見られました。それらを見ていると、ついつい教員の性（さが）で、「どうい教育を受けてきたのだろう？どうやって成長してきたのだろう？」とってしまう自分があります。

競技後のインタビューで、対照的な姿を目にしました。

金メダルを取ったある若手選手は「全く緊張しませんでした！」、一方（別競技ですが）、不本意な成績に終わったあるベテラン選手は「オリンピックにはやはり魔物が住んでいたようです。」のコメント。

「若手にはプレッシャーがない、ベテランとは背負うものが違うのだ。」という意見がありますが、私は最近様々なスポーツを見ていて、若手選手達から『日本の変化』を感じています。それは、あるスポーツ解説者も話していたことですが、「今の若手と昔の若手を比べると、メンタルが明らかに変わってきているのではないか。」ということですが、

スポーツをしていた頃の自分の心理状態を思い起こすと、（失敗したらどうしよう）、（チームに迷惑は掛けられない）、（OO代表として、情けないプレーはできない）など、重要な試合になればなるほど、悲観的思考が強くなり、自分にプレッシャーをかけてばかりいた気がします。夢中になれるスポーツ、自分の可能性に挑めるスポーツに、自ら飛び込んでいくはずなのに。

これって、いったい何なのでしょう？

## 職場における働き方から

話は大きく変わりますが、学校に限らず、今の「職場」では、働きやすさ（業務改革を含む）、ストレスチェックなど働く人の精神的ケア・環境整備が進められています。背景に、ブラック企業、ハラスメントやクレーム等による自殺、精神疾患の増加があるからです。

学校における精神疾患に目を向けてみると、陥りやすい教員や現場の傾向として以下の点（一部）が挙げられています。

ア 業務（学級経営等）がうまくいかない理由を全て自分のせいだと捉えがちである。

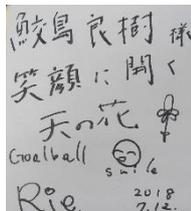
イ 長年の経験や信念を元に、児童を統率しようとする。

ウ 学年や同僚からのサポートが乏しい。また、相談したり助け合ったりする関係が構築されていない。

エ 学校や学級への信頼感が損なわれており、何をしてもう苦情が寄せられる。



【グループ学習 6年算数】



【日本選手団副主将 浦田理恵さんの色紙】

ア・イについてはベテラン教員、ウ・エについては若手教員に多く見られるそうです。私が若い頃は失敗をしてもその後のフォローに手を差し伸べてくれる先輩や同僚が多くいました。そして何より、保護者の方々が寛容で、学級役員さんは「先生、大丈夫よ、私達に任せちゃよまない！」と支えてくださいました。保護者が担任を育ててくれたのです。今は、若くてもベテランでも「教員やる」というシビアな目で見られます。「指導力がなければ辞めるべき」という正論の前に、育ててもらった猶予を与えられることなく辞めていく若手がいるのです。

## かくあるべし思考

精神科医和田秀樹氏は著書「『正しさ』にふりまわされないコツ」の中で、次のように述べています。

精神科医の観点からいえば、「～すべき」「～すべきじゃない」といった“かくあるべし思考”は、メンタルヘルスに悪いものです。「正しくあるべき」と思う真面目な人や正義感の強い人、理想の高い人ほど、そうではない人に比べてうつ病になりやすいというのも事実です。

前述したベテラン教員に多いア・イの傾向は、まさにこれに当てはまるのではないかと思います。「～すべき」「～ねばならない」という本人の中の「正論＝ものさし」を支えに教員をしていると、自分には当然厳しく律するのですが、それを子ども達にも要求してしまいかちで

す。子どもの気持ちを大切に、信頼関係づくりができていれはうまくいくのですが、自分の都合だけを優先していると、子どもの心が離れ、やがて学級崩壊へ向かっていくことになります。



【2年算数鍵盤ハーモニカの学習】

「正論で人は動かない」「相手が受け入れられないのであれば、正論ではない」と言います。正論をふりかざすことなく、どのようにしたら相手が納得するか、相手はどのように考えるだろうか等の相手意識をもって、伝え方を工夫していくことが大切ではないでしょうか。

## 責任感ではなく、望みや願いで動く

○教員は子ども達の模範となるべきである。

○昔からの習わし、伝統は守っていくべきである。

○親の介護は身内がするべきである。

○部屋はきれいにすべきである。……

これらの価値観、考え方、常識は全て「正論」と言えるでしょう。でも、何か窮屈ではありませんか。丸ごと納得できますか。“かくあるべし思考”を出されると、思考や行動を狭められてしまう、自由な発想や可能性を阻害されてしまうと思うのは私だけでしょうか。「去年までずっと続けてきたから、今年もやるべきだ。」と言われても首を傾げてしまいます。（なぜずっと続けてきたのか。そこに関わってきた人々に、望みや願いはなかったのか。そこが肝心ではないのか。）とってしまいます。

若い世代の活躍は「～すべき、～ねばならない」という責任感やプレッシャーではなく、「～したい、～になりたい」という望みや願いが元にあるのではないのでしょうか。だから、強くなれるのだと思います。職員や子ども達に伝えたいことです。