

大空 (生徒・保護者向け) 28号

宮崎県立宮崎西高校・宮崎県立宮崎西高等学校附属中学校 校長通信

令和3年1月13日(水)

「Empathy (共感)」という力

□本日の概要

- 新型コロナウイルス感染拡大のため緊急事態宣言が発令された。私達は感染防止を徹底し、私達の学びを守らなければならない。特に高校3年生は受験直前であり、焦らず体調とメンタルの管理に徹底して欲しい。
- 受験は試練であるが、不幸ではない。逆境でこそ人間の真価が問われており、試練が人間力を高める。今まで応援してくれた人をイメージして乗り越えよう。
- 苦しいのは自分一人ではない。今、苦しい立場にいる様々な人々の心中を押し量り、理解するEmpathy(共感力)を身につけて欲しい。新型コロナウイルスに関する様々な差別や偏見があってはならない。
- マイナス言葉は言うてはならないが、苦しいときはいつでも先生に相談して欲しい。

□試練が人間力を高める

2021年が始まりました。昨年末から今年にかけて、新型コロナウイルスの急激な感染拡大が続いており、とうとう宮崎県全域に緊急事態宣言が発出されました。私たちは、この事実を重く受け止めるとともに、何としても感染を終息させ、私たちの学び、そして社会を守らなければなりません。そのためには、今までと同じ行動ではなく、今まで以上に感染対策や、他者に対して配慮した言動が求められます。この後、環境保健部からも指導がありますが、徹底した感染対策をお願いします。

特に高校3年生は受験直前であり、この状況で、大変不安だと思います。しかし、今、最も大切なことは焦らないことです。範囲が限られている小テストのような試験なら、徹夜をしても試験範囲に目を通したくなるものですが、しかし、今、そんな無理な勉強をしても意味がありません。今、大切なのは、1週間後に脳の力を最大限に発揮させる体調とメンタルの管理です。

大会直前のアスリートはむしる運動量を落とし、筋肉を休め、コンディショニングをします。そして、イメージトレーニングをして、どんな競技場であっても、落ち着いて自分の力を出し切れるよう、メンタルを高めます。今から新しいことに取り組むのではなく、自分のペースで、自分が繰り返してきたことに取り組んでください。

昨年の4月8日、1学期の始業式は、「試練が人間力を

高める」という話でスタートしました。今回、同じ趣旨の言葉を、高校3年生の共通テストのしおりに掲載しました。しおりに、詩人の大木実さんの詩を紹介しています。

前へ

大木 実

少年の日読んだ「家なき子」の物語の結びは、こういう言葉で終わっている。

—前へ。

僕はこの言葉が好きだ。

物語が終わっても、僕らの人生は終わらない。

僕らの人生の不幸は終わりが無い。

希望を失わず、つねに前へ進んでいく、物語のなかの少年ルミよ。

僕はあの健気なルミが好きだ。

辛いこと、厭なこと、哀しいことに、出会うたび、

僕は弱い自分を励ます。

—前へ。

私は、毎年、大学入試の頃にこの詩を紹介しています。この詩の中で特に印象に残るのは、「物語が終わっても、僕らの人生の不幸は終わりが無い」というフレーズです。しかし、私はこの「不幸」という言葉に違和感を感じるようになり、今では「不幸」ではなく、「試練」と読み替えるようにしています。

例えば、皆さんが受験生であるという現実不幸でしょうか。そんなことはありません。試験を受けることができる君たちは「幸せ」です。可能性に満ちた未来は自分の努力の延長上にあり、決して「不幸」ではありませんが、「試練」であることは確かです。

試練を好む人はいません。しかし、「人生の試練は終わりが無い」のです。したがって、私たちが身につけなければならない力は、試練を避ける生き方ではなく、試練を乗り越える力です。

自分にできるだろうかと、皆さんは不安になるかもしれません。不安になるのは、不得意があるからです。不得意は人間を必要以上に臆病にします。不得意は誰でもありますが、これは皆さんの能力が足りないからではありません。

君たちほど努力してきた受験生はいません。今までの努力に自信を持ってください。

逆境でこそ人間の真価が問われます。

試練が人間力を高めます。

試験会場で、今まで頑張ってきた自分の姿、支えてくれた友だち、先生、保護者の姿をイメージしてください。力を出し切っている自分をイメージしてください。皆さんは一人ではありません。多くの人が応援しています。応援される人生は、幸せな人生です。

□Empathy (共感力)の必要性

さて、エンパシー (Empathy) という言葉を聞いたことがありますか。コロナウイルスで皆が苦しい思いをしている今、私たちに必要なのは、このエンパシーという能力だと思います。私は、この言葉を、ブレディみかこ氏の著書、「ぼくはイエローで、ホワイトで、ちょっとブルー」の中で知りました。ブレディみかこ氏は、イギリス人の夫を持ち、イギリスで中学1年生の息子の子育てをしています。日本人である著者から見た、イギリス社会のあり方や、日英の違いなどが鋭い視点で描かれており、考えさせられる内容です。その中で、SympathyとEmpathyの違いについて触れられており、概要は以下のような内容です。

Empathyは、英語の定型表現で、「誰かの靴を履いてみること」という。empathyは、共感、感情移入、または自己移入と訳されている。

エンパシーと混同されがちな言葉にシンパシーがある。オックスフォード英英辞典のサイトでsympathyは、①誰かをかわいそうだと思う感情、誰かの問題を理解して気にかけていることを示すこと。②ある考え、理念、組織などへの指示や同意を示す行為 ③同じような意見や関心を持っている人々間の友情や理解とされている。

一方エンパシーは、他人の感情や経験を理解する能力とシンプルに書かれている。つまり、シンパシーの方は「感情や行為、理解」なのだが、エンパシーは「能力」なのである。前者は、普通に同情したり、共感したりすることのようだが、後者は違う。

ケンブリッジ英英辞典のサイトを見ると、エンパシーの意味は「自分がその人の立場だったらどうだろうと想像することによって誰かの感情や経験を分かち合う能力」と書かれている。つまり、シンパシーのほうはかわいそうな立場の人や問題を抱えた人、自分と似たような意見を持っている人々に対して人間が抱く感情のことだから、自分で努力をしなくても自然に出てくる。だが、エンパシーは違う。自分と違う理念や信念を持つ人や、別にかわいそうだと思えない立場の人々が何を考えているのだろうと想像する力のことだ。

私は、このブレディみかこさんの言葉に共感します。

今、私たちは、このコロナ禍の中、ウイルスに感染して苦しい思いをしている人や、医療現場で患者と向きあい、懸命に治療に当たっている人、あるいは、このコロナの影響で、仕事等で困っている人など、様々な立場の人の心中を想像する力が必要ではないでしょうか。

誰も、好んでコロナウイルスに罹患したり、拡散させているのではありません。罹患した人の心中の苦しみや不安は計り知れません。まずは、感染した人の一刻も早い回復を祈りたいものです。

そして、感染の危険の中、治療に当たっている人がいます。医療関係者は、今、疲弊しています。感染拡大は、他の病気の治療にも影響を及ぼしています。私の教え子の医者は、毎日帰宅は遅く、休みの日でも入院患者を診に行きます。朝は疲れてなかなか起きられないようで、奥さんが何回呼びかけても目を覚まさないのですが、仕事用の携帯が鳴ると飛び起きて病院に駆けつけるという毎日を過ごしています。恐らく眠っている時も、神経が休まる時はないのかもしれませんが。看護師さんも同様です。このような毎日を過ごしている医療関係者の心中を想像してみてください。

また、緊急事態が続けば、飲食業、旅行業に限らず、経済はさらにダメージを受けます。感染防止は最重要ですが、経済的ダメージを受け、ギリギリの状態に追い込まれている多くの人の心中も慮る必要があるでしょう。

苦しいとき、人はそれを誰かのせいにしがります。新型コロナウイルスのため、自分の行動が制約され、自分が苦しいと、この苦しいことを何かのせいや、誰かのせいにしたくなるものです。感染した人、あるいは濃厚接触者だけでなく、医療従事者や県外へ行った人等への偏見や誹謗中傷など絶対にあってはなりません。

今こそ、他者の心中を想像する力が必要であり、それがEmpathyなのです。自分中心に物事を考えるのは、誰でもできます。しかし、自分ではない他者の気持ちを理解するのは、能力です。今、必要なことは、自分中心ではなく、他者の立場に立つこと、他者への共感です。他者への理解があれば、自分たちの行動は変容するはずで、自分の行動が他者へどう影響を与えるのか、他者がどう感じるか、想像してみてください。そうすれば、私たちが今、何をしなければならぬか、皆さんはきっと分かると思います。

□何でも先生に相談を

それでも、苦しい時はきっとあるでしょう。そんな時は、先生に相談してください。マイナスの感情を、例えば悪口にして他者にぶついたり、SNSに書き込むことは絶対に避けなければなりません。苦しい時に苦しいと打ち明けることは構いません。そのために先生は皆さんに寄り添っています。先生方も、クラッシーなどのICTを利用し、休校期間でもオンラインで皆さんとのつながりを維持しようとしています。困ったことは、先生に相談してください。私たちは全力で皆さんを支えます。頑張りましょう。