

大空 (生徒・保護者向け) 36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4月24日(土)

子どもに「かける」べきもの

□本日の概要

- 昨年度、本校はスクールミッションを整理し、また、「身につけるべき資質・能力」をNFC(Nishiko Future Competency)と定義し、その中の「学びに向かう力・人間性」を9つに分類・整理した。
- 「試練を乗り越える力」はNFCの「行動力」であり、「自走できる生徒」は「主体性」につながる。いつまでも生徒の後ろを押し続けるのではなく、様々な面で自走できる集団にしたい。そのためには、大人が手をかけすぎではいけない。
- NFCを育てるには、良い言葉をかけ、良い態度を示すことである。言葉の効果は脳科学でも研究されつつある。肯定的な言葉は時に奇跡を起こすこともあるので、前向きな言葉や態度を与えて欲しい。

□コロナ禍2年目のスタート

昨年度は、新型コロナウイルスのため、社会全体が大きな変化を余儀なくされました。PTA総会も実施できず、高校総体等の大きな大会が中止になりました。また、朝陽祭などは例年と違う形で実施できましたが、修学旅行をはじめとする宿泊を伴う行事は全て中止となりました。保護者の皆様におかれましても、直接、お子様の活動の様子を参観することができなかつたり、PTA同士の交流もままならないという制約下におかれ、いろいろと辛い思いをされたのではないかと拝察します。

本年度につきましては、学習、学校行事、部活動等の校内での学習活動の維持を最優先としながら、できるだけ様々な活動を推進していきたいと考えておりますが、現在のワクチンの普及状況や、第4波と思われる都市部の状況、変異株の発生等を考えると、本年度も霧が晴れるように状況が好転することはなかなか難しいと感じております。様々な面で厳しい学校運営となるかもしれません。ご理解とご協力を宜しく申し上げます。

さて、このような状況下、昨年度の卒業生(45期生)は逆境を乗り越え、それぞれの目標に向かって努力を続けました。45期生は、入試制度の改変に翻弄されただけでなく、コロナ禍による休校期間もあり、その間は自宅で一人で勉強せざるをえませんでした。進路達成等についても心配しましたが、大学進学等につきましても、例年以上に頑張ってくれたと思っています。

昨年、私が繰り返し生徒に語ってきたことは、「試練が人間力を育てる」という言葉でした。私たち大人は、経験上、人生は試練の連続であるということを知っています。そうであるならば、私たち大人が子どもたちに教えなけれ

ばならないことは、試練を避ける生き方ではなく、試練の乗り越え方、付き合い方ではないかと思っています。もちろん、試練を乗り越え、克服していくのが理想ですが、すべての人が、あらゆる試練を克服できるとは限りません。克服により成長するという理想を求めると同時に、大きすぎる試練は回避するという柔軟性も視野に入れた逞しさを身につけさせたいと思っています。

□NFCについて

昨年、本校では、スクール・ミッション(目指す学校の姿)を検討してきました。また、従来のいわゆる学力だけでなく、新しい時代に対応する「資質・能力」を育成する学校であるということにつきましても、始業式や中高の入学式の講話等で生徒に説明をしてきました。いずれも、総会資料にあります学校経営案のページにまとめてありますので、ご覧ください。さらに昨年度は、宮崎西高校で育成すべき資質能力を整理し、NFC(Nishiko Future Competency)としてまとめました。その中の「学びに向かう力・人間性」につきましては、「感性、探究心、主体性、行動力、自己肯定力、協働力、Createの意味の創造力、Imagineの意味の想像力、道徳心」の9つの力に分類・整理しました。その上で、それぞれの力が身につけている段階を評価できるように評価指標を設定しています。例えば、「行動力」が大変良く身につけている状態は、

- ・間違いや失敗を恐れず積極的に行動し、勇気を持って高い目標にチャレンジすることができる。
- ・自己の言動に責任を持ち、自分の意思・判断に基づき行動することができる。
- ・自らの行動の中で直面した課題に対して改善策を講じて行動を継続できる。

と定義していますので、先ほど述べました、「試練を乗り越える力」などは、この「行動力」という指標に含まれていることとなります。

また、昨年、「自走する生徒」という言葉を良く使っています。これはNFCでいえば「主体性」にあたります。私たち大人は、ついつい子どもに手をかけすぎの傾向があります。たしかに、子どもが自転車に乗れるようになるまでには、補助輪の時期があり、大人が自転車の後ろを支えて一緒に走る時期もあり、段階を追った援助が必要です。しかし、ある程度の時期がきたら、親も思い切って手を離し、自分の足でペダルを漕ぐように促す必要があります。いつまでも手をかけすぎていると、むしろ子どもの自立を阻害します。

□手をかけすぎず、声をかける

生徒の資質能力を高めるためには様々な手立てが必要で

す。様々な方法が研究されていますが、最も身近な方法は、良い言葉をかけることです。例えば、成果を出したスポーツ選手など、共通する言葉や態度があります。多くが、前向きな発言で、人の悪口や愚痴を言わず、いつも笑顔できびきびとしており、真面目で誠実であり、ライバルや応援をしてくれた人に対する感謝の発言など、人間としての基礎基本を大切にしています。最近では脳科学の観点から、これらの言葉や態度が、人間の脳を刺激し、脳から様々な活性化ホルモンを分泌させているということが分かってきています。脳の世界は、実はまだ分からないことばかりですが、脳の特性を知り、脳をコントロールすることで、まだまだ私たちの「未知の我」を伸ばすことができます。人は千数百億という脳細胞を持っていますが、すべてが使われているわけではありません。しかも、眠っている脳を直接コントロールすることはできません。しかし、前向きな言葉や態度で、その脳を刺激し、能力を高めることが可能なのです。

口脳の欠点を知り、脳を使いこなす

逆に、脳には悪い特徴もあります。脳は、多くのエネルギーを消費している臓器ですので、ラクをしようという傾向があります。また、一度覚えた快楽は、それが悪いものでもなかなか忘れません。(お酒やタバコがやめられないのはそのためです。) さらに、刺激にすぐに慣れてしまうという傾向があります。だから、脳細胞を育てるには、筋力トレーニングと同じで、毎日少しずつ鍛える必要があります。負荷を与えすぎてもだめです。また、惰性にならないよう、時折変化を持たせ、興味・関心を引き出す必要があります。もちろん、悪い刺激は与えてはいけません。逆に、トレーニングを積むと、マラソンランナーがランナーズ・ハイという境地に達するように、自分の能力の限界に挑むような苦しそうな行為さえ快感になります。頑張っている人は、実は、無意識のうちに、脳の能力を引き出す良い習慣ができています。これを、意識的に行えば、自分という人間を劇的に変えることができます。

口奇跡を呼ぶ脳の力

祈ったり、信じるという行為も脳の行為です。祈ったところで、現実是不変な、私は昔そう思っていました。しかし、祈りとか、信じるという行為は、単なる気休めではないということが最近の脳科学の研究で分かってきました。例えば、「プラシーボ」という現象があります。プラシーボとは偽薬のことです。新薬を開発する過程では、本当に新薬の効果かどうかを判定するため、見た目は本物の薬そっくりで、中身は砂糖を固めた錠剤など、薬効成分がまったく入っていないものが使われます。実験は、多くの被験者にその薬を与えるのですが、あるグループには新薬を与え、別のグループにはプラシーボ(偽薬)を与えるのです。もちろん、偽薬のグループにも、これは本物の薬だと説明します。すると、驚いたことに、偽薬のグループにも、3割ぐらいの確率で効果が表れるのだそうです。薬だと思いついで飲むことで、なんと3人に1人ぐらいが本当に効いてしまうのです。

これはさらに驚くべき実験があります。別のグループに、「これはただの砂糖の錠剤ですが、あなたのような症状の人が、1日3回飲んでもらおうと、1週間ぐらいで症状が改

善されることが多いです。」と偽薬を与えると、種明かしをしているにも関わらず、やはり3割程度の人には効果が出るのです。驚くべき結果です。

つまり、医師が患者に与える「希望の言葉」だけで、人間は3割くらい良くなってしまいます。医師の言葉が、患者の心(つまり脳)に響き、「生きたい、これで頑張れる!」という意欲を引き出し、実際に脳が様々な良いホルモンを分泌し、本当に病気を治してしまうのかもしれない。

逆に言えば、マイナスの言葉や態度を使ったり、悪口や陰口を言ったりしていると、脳から沢山のマイナスホルモンが分泌され、本当に病気になってしまいます。「病は気から」と昔から言いますが、「病は言葉から」と言い換えてもいいかもしれません。

口ガンを治した笑い

私の以前の同僚の先生の実話です。ある時、その先生の奥さんにガンが発見されました。発見されたとき、すでに、様々な腫瘍マーカーが激しい値を示していました。医者からは、元気なうちに、家族の思い出をつくりのための旅行を勧められたほどだったそうです。でも、その先生は諦めず、ガンに効果があるという噂のある様々な健康食品等を取り寄せ、あれこれ試したそうです。それだけではありません。先生は、笑いがストレス解消に良いという話を聞き、奥さんの好きな「フーテンの寅さん」(山田洋次監督、渥美清主演。松竹の人情喜劇。全48作。)のDVDをレンタルビデオ店から毎日借りてきては見せたのだそうです。そうしたら、ガンの影が次第に薄まりとうとう消失したというのです。あらゆる検査結果も正常になり、これには医者も驚いたそうです。(奥さんはガンが消失して5年以上、元気で暮らしました。)

ガンに健康食品が効いたのかどうか、私には分かりません。ひょっとしたら本当に効いたのかもしれない。しかし、私は、むしろ、夫である先生の言葉や態度が奇跡を起こしたのだと思っています。毎日、奥さんを大笑いさせてストレスを吹き飛ばしたことで、そして、妻を助けるために仕事と育児をこなし、あらゆる手段を講じ全力を尽くした夫の愛情が、奥さんの脳を刺激し、奇跡を起こしたのではないのでしょうか。

楽しいと感じるから笑顔になるのではありません。笑顔でいるから楽しくなるのです。つまり、笑顔で過ごすことで、人間は前向きになり、何もかも良い結果になるのです。同様に、良い言葉や態度は、脳の様々な部分を刺激し、良い結果を導きます。本校のNFCでいえば、他者にかける良い言葉や笑顔、自分にかける良い言葉は「自他肯定力」や、「協働力」の育成にもつながります。

ご家庭でも、笑顔で、明るく、前向きな言葉を生徒にかけてやってください。良い点を、どんどん褒めてください。本校の生徒は、皆、潜在的な力を持っています。それを引き出すのは、私たちの前向きな態度、前向きな言葉であると思っています。

参考 脳科学からみた「祈り」(中野信子 潮出版社)