

青嵐（あおあらし）とは、「初夏の木々の葉をゆすって吹くやや強い風」、「青々とした山の気」などの意味がある言葉です。逗葉高校を吹き抜けるさわやかな風と、生徒の皆さんのたくましさをイメージしました。第14回は、「心の快復」です。

逗葉高校の皆さん、いよいよ今年も残すところわずかとなりました。学校は、年度で動いているので、3月のほうが終了のイメージが強いのですが、やはりカレンダーが切り替わる12月には、1年の締めくくりという思いが強くなります。今年も色々ありましたね。

年齢を重ねるにつれ、時の流れが速くなったように感じて、1年なんてあっという間だと思えるようになります。年齢と共に社会の中での責任や成すべきことも増え、文字通り忙しく過ごした証なのかもしれません。そしてもう一つ、年齢と共に日々の中で起こる様々な出来事に慣れて、それぞれの印象が薄くなり、いつの間にか時間が流れてしまったなあと、感じるということもあるようにも思います。

「慣れる」という感覚は、学習の成果でもあるのです。私たちは生活している間、実に様々な場面に遭遇し、その都度何らかの選択をし、対応しています。ですから、似たような出来事はある程度パターン化し、「いつもの反応」をするようにしないと、疲れてしまいます。「慣れる」つまり、経験から学び一定の行動パターンを身につけることで、省エネをしているわけです。様々な経験が大切だ、といわれる理由のひとつです。

「慣れる」ことで、様々な状況に対して過剰な反応をしなくなれば、大きな緊張や動揺を起こさずに行動することができるので、精神的な面でも省エネができ、結果として無駄なく適切な行動を取りやすくなるのです。さらに、心身共に省エネをすることで、本当に初めて遭遇する出来事に対して、全力投入する余力を蓄えることもできそうです。

でも、「慣れる」ことが難しいものもあります。例えば「喪失」です。たとえ経験があったとしても、心は大きく揺さぶられます。あるいは、実感がわかないと覚えることもあります。どちらも普通のことです。そして、外見から、あるいは本人でさえ気づかなくとも、心は怪我をしているかもしれません。そういう時は、そんな自分を受け入れてください。そんな自分を受け入れながら、でも、日常を丁寧に過ごしていくということを心に留め置いてください。

自然の摂理に従って、清いけれど岩をも削るほど激しかった沢の流れが、清濁併せ呑む穏やかで豊かな大河になるように、いつもと同じように過ごすということが、心を静めていきます。それは慣れるとか、まして忘れるなどではない、自然な心の快復法です。

皆さんの今年が穏やかに暮れ、新年が素晴らしいものになりますよう願っています。

平成29年12月22日
校長 大貫 晶子