

「自分ごと化」

校長 開 聰子

つい最近まで「暑い、暑い」と嘆いていたことも忘れ、今は比較的過ごしやすい気温を楽しんでいます。立冬を越したあたりから、暦の上とはいえた冬の空気を感じるようになり、季節が進んでいくことに少し安堵しています（このところの異常気象に、四季がなくなるのでは・・・と不安に思っていたものですから）。冬の到来はインフルエンザの流行にもあらわれています。先日は1・2年生でインフルエンザが大流行し、学校を閉鎖することになり、大変ご心配をおかけしました。例年より早い流行で、予防接種の前に罹患してしまった、という方も多いのではないでしょうか。高熱にうなされ、さぞお辛かったと思います。また、閉鎖によりお家でお子様の面倒をみることとなり、予定外のご負担をおかけしたと思います。ご協力、ありがとうございました。

さて、令和7年のカレンダーもあと一枚になり、一年の早さに驚いています。2学期は文化祭・体育祭という二大行事を通して、座学ではない実際の体験から学ぶ機会の多い数か月でした。挑戦すること、協力すること、支え合うことを経験し、その大切さや心地よさを感じてくれていたらうれしいなあと思っています。

先日終えた2年生の宿泊学習でも、チームで協力してミッションをクリアする、チームビルディングというアクティビティを体験しましたので、その一つを紹介します。大きなシーソーにクラス全員が乗り、まず水平を保ちます。これは比較的簡単にクリアできていました。次のミッションは、水平を保ったまま、シーソーの左右指定された範囲内に全員が分かれて移動するというもの。これも慎重に、慎重に、声を掛け合いながら行います。クリアできた時は全員から「お～」という歓声が聞こえました。これで終わりかな？と思っていると、次のミッションは、左右に分かれた人たちが、そっくりそのまま入れ替わるというもの。もちろん水平を保ったままで。「え～（無理だろ・・・という雰囲気）」と言しながらも水平を保っていますから、勝手に離脱することはできません。そのまま全員で次のミッションに取り組むしかないので。ここまでできたら積極的にコミュニケーションをとらなければ、一歩も前に進みません。誰が動くのか体重を考えながら右からは1人、左からは2人？いやいや2人ずつや、などとやり取りをし、指名された人が慎重に動いていきます。知恵を絞り、発信し、合意して挑戦していく。移動の過程で水平が崩れそうになれば、他の人たちが身体を微妙に動かし水平を保つようにするので、全員が責任者です。皆が「自分ごと」としてとらえ、前向きに取り組まなければ成功しないという仕掛けがあり、大変興味深く面白いアクティビティでした。

普段の生活でも「自分ごと化」するというのはなかなか難しいものです。「自分ごと化」できれば、モティベーション（意欲）が上がり、積極的に行動するようになる、そして自分の成長スピードが上がります。ではどうすれば「自分ごと化」できるのか。ポイントは、具体的な目標設定、自ら思考・判断する機会を増やす、取り組む課題の意義を考える、と言われています。自分の身にふりかかってきて、初めて慌てて準備する（真剣に考える）・・・なんてことあるのでは？私もそんな経験が多くあります。一方で、自分が主体的に（例えば責任者として）取り組み最後までやり切ったものには、成長を感じ、自信につながってもきます。

間もなく一年の最後を迎えます。一年を振り返り、反省や課題を整理する時期になりました。自分の成長を感じる一年だったと思いたい。その為にも「自分ごと化」を考えてみませんか。

