

ライフスタイル（自分だけの地図）を書き換えてみませんか？

校長 博田 英明

生徒の皆さん、おはようございます。校長の博田です。3月7日（土）に挙行した卒業式は、大変心に残る式典となりました。本校19期生、223名の卒業生は、この3年間の高校生活を思い返し、未来を見据え、周囲の人たちに感謝しながら、翔陽高校という学び舎から旅立っていきました。ここにいる皆さんは、今日ここで1年間の学びを終えるわけですが、今年度を振り返ると、学習、部活動、行事、そして日常の友人との関係の中で、それぞれが多くを選択を重ねてきました。その一つひとつが、皆さん自身の「ライフスタイル」を形づくっています。今、私は「ライフスタイル」という言葉を使いましたが、通常「生活様式」「生活習慣」という意味で使われる「ライフスタイル」を今日は別の視点で考えてみたいと思います。

皆さんはアドラー心理学という学問を聞いたことがあるでしょうか？ アルフレッド・アドラーという人物は、オーストリア出身の医師・心理学者で、主な業績として、「個人心理学」の創始者として、また「劣等感」の概念を提唱し、人間の行動を「共同体感覚」「他者への貢献意識」から理解しようとした研究者として知られています。

今日は、アドラー心理学における「ライフスタイル」という考え方を紹介しながら、皆さんの一年を振り返り、これからの高校生活をより豊かなものにするためのヒントをお話ししたいと思います。ライフスタイルとは、服装や生活習慣のことではありません。アドラーの言う「ライフスタイル」とは、その人の価値観や物事のとらえ方、行動の癖など、人生を歩む上での「自分だけの地図」または「個性」のようなものです。これは、皆さんにお馴染みの性格診断MBTIのように16種類に分類できるようなものではなく、1人1人ユニークで、2つとして同じものはありません。幼い頃からの経験を通して作られていきますが、実はこの地図は「書き換えることができる」のです。過去がどうであれ、今の自分の行動を変えることで、これからの人生の方向を変えられる。これはアドラーが伝えた、とても前向きなメッセージです。

今月、本校を卒業していった男子生徒の一人が私にこんな話をしてくれました。翔陽祭でクラスの実行委員だった彼は、準備の段階で「人に指示を出すのが苦手で、うまくまとめられない」と悩んでいました。しかし、ある日、同じ委員の仲間から「完璧じゃなくていいから、一緒につくろうよ」と声をかけられたことで気持ちが軽くなり、「できないからやらない」のではなく、「でき

ないなりに工夫する」という姿勢に変わっていったそうです。すると不思議なことに、周囲の協力者が増え、クラスの準備が一気に進むようになったそうです。彼が一步踏み出したことで、人との関係もまた少しずつ変わっていきました。彼が変えたのは能力そのものではなく、「どうせできない」という自分への思い込み、つまり「ライフスタイルの一部」だったと言えます。行動を少し変えるだけで、見える景色が変わり、自信が生まれた。その好循環が彼の一年を形づくりました。

アドラーは、「すべての悩みは対人関係の悩みである」と言うほど、人との関わり方を大切にしました。幸福に生きるためには、自分とどう向き合うかと同時に、他者とどうつながるかが欠かせません。皆さんも、合唱祭や翔陽祭など学校行事のチーム作業でうまくいかなかったり、友人関係で思い悩んだりした場面があったかもしれません。しかしその一つひとつが、皆さんが他者とどう関わるかを学ぶ大切な機会だったはずです。

アドラーはまた、人は「共同体感覚」を持つことで、より幸せになれると述べています。共同体感覚とは、自分を支えてくれる周りの人々を仲間だと感じ、また自分も誰かの役に立てている、と実感する感覚のことです。この一年間、皆さんが学校行事で力を合わせ、授業で意見を交わし、部活動で汗を流したそのすべてが、共同体感覚を育てる貴重な場でした。そして新しい学年を迎えるにあたり、皆さんにぜひ心に留めてほしいことがあります。それは、「小さな一歩でいいから、自分の望む方向へ動き出すこと」です。

例えば、「昨日より数学の問題を1問多く解く」とか、「勇気を出して、友だちに『手伝おうか?』と声をかける」とか、「苦手なことにも10分間だけ向き合ってみる」などです。その一歩一歩が、皆さんのライフスタイルを書き換え、未来をつくっていきます。どうか、今日までの努力を誇りに思い、明日からの自分に期待してください。皆さんがこれからの高校生活をより豊かに、そして自分らしく過ごしてくれることを私は心から願っています。

今日は、アドラー心理学を紹介しながら、今までと違った自分になるため、この春休みからライフスタイル、つまり「自分だけの地図」を書き替えてみませんか？ というメッセージを皆さんにお伝えして、私の話を終わります。充実した春休みを過ごしてください。