



心の仕組み

人生は楽しく明るく嬉しいことばかりではありません。嫌なことは避けては通れないものです。中には、人生を大きく左右するような大きな不幸や苦しみに襲われることもあるでしょう。しかし、それほど大事件でなくても、「小さなつらい出来事やちょっとした嫌なこと」でも、そのことによって心が支配され、すっかり落ち込んでしまうことがあります。私にもそんな経験がありますし、私だけでなく、皆さんも経験したことがあるのではないのでしょうか。

今回は、つらいことや悲しいことの具体的な内容や対処法等についてではなく、そのことで大きく落ち込んでしまう「心の仕組み」について、私見を述べます。先週、夏休み明けの朝会で、子供たちに向けても同じ内容を噛み砕いてお話ししました。

それまでは明るく楽しい精神状態で、あるいは、可もなく不可もない平常心で過ごしていたのに、1つのつらい出来事によって、一気に絶望的な心理状態に陥ることがあります。心の全てが真っ暗になってしまうのです。考えてみてください。小さな嫌な出来事は、人生の中ではほんの一部です。心にとっても、そのときにある様々な喜びや楽しさや、あるいは、普通のこと、当たり前のことの中では、ほんの一部のはずです。それなのに、心には「小さな不安」を大きく増幅させる仕組みが備わっているのです。

一説として、出典は定かではありませんが「人類が厳しい環境の中で進化する過程で、小さな不安を気にして用心深く行動する個体の方がより危険を回避して生存することができ、子孫を残してきたということも要因として考えられる」と聞いたことがあります。確かに「楽観的」な人間よりも「悲観的」な人間の方が堅実に生き残ってきたということには頷ける面もあります。しかし、現代人にとって、不安で心が覆い尽くされ、絶望してしまうようなこの心理状態は、慎重さや用心深さという長所とはかけ離れていると思います。そのことで命まで落としてしまうのでは、元も子もありません。

敢えて言えば、前述の「人生を大きく左右するような大きな不幸や苦しみ」があったとしても、「人生の全て」「心の全て」ではあり得ないはずです。

おいしいものを食べたり、美しいものに感動したり、人とふれあったり、等々……。偶然生まれてきて生きていることは、それだけで奇跡的で素晴らしいことです。自分が努力して得たものや大切にしていたものを失ったり願いが叶わなかったりするのはつらいことではありますが、何を失っても何を捨てても、命だけは捨ててはいけません。

人間が進化の過程で身につけてしまったこの「心の仕組み」は、ある時期には人間の繁栄につながるものであったかも知れませんが、もともと人間という種を守るためではあっても、個人を守るためのものではなかったのかも知れません。いずれにせよ、今となっては厄介なものです。現在でも、組織や集団を守るためには有効であったとしても、個人を守れなければ意味はありません。絶望して自分を傷つける生物は人間だけです。虫や魚、鳥、野良猫等々……。ペットも含めて、身近な生き物たちが与えられた命を全うしようと、ただ「生きる」姿には、見習うべきものがあります。

個々にそれぞれ多くの苦しみを抱えながら生きなければならない私たち人間は、心の全てが不安や絶望で覆い尽くされることのないように、その仕組みに意識的に抵抗し、支配されることなく生きていかなければならないのだと思います。

※裏面もご覧ください

..... 切り取り線

子供たちのための、意見・提案・要望・校長に知らせたいこと など

2022年9月2日（ ）年（ ）組 児童氏名

※メールでも随時受け付けております。kosaki-k@sendai-c.ed.jp（校長直通）

地域の方から、以下のようなご連絡を頂戴いたしました。 ありがとうございました。

校長室だよりを、町内会の回覧で拝見しています。様々な話題で校長の人柄にも触れられ、楽しみにしています。以前の「毘沙門天」について取材した内容も印象的で、地域住民でも知らないこともあって、勉強になりました。

この「校長室だより」は、教職員、保護者、地域の皆様に同じ文章を読んでもらっていることに大きな意義を感じながら、毎週発行しています。地域の方々への回覧に際しては、各町内会の担当者の方にご負担をおかけしており、申し訳なく感じておりますが、お陰様で、小学生がいないご家庭にも読んでいただくことができ、深く感謝しております。

取り上げる話題については、校長の私見を綴ることも多く、共感いただけることばかりではないと思いますが、「身近な小学校の校長の思い」や「現在の学校の様子」などについて知る機会だと思っていただき、ご一読いただければ幸いです。

また、「子供たちのための、意見・提案・要望・感想・校長に知らせたいこと など」について、常に門戸を開いて広く吸い上げ、双方向の関係を築くことも、校長室だよりの大きな目的の一つです。毎週という頻度で出しているのは、そのことを保護者や地域の皆様に日常的に意識していただきたいと思っているからです。今後も随時遠慮なくご意見等をお寄せください。

※学校の HP から、バックナンバーをご覧いただくことができます。

