

第 21 話 Look Back

「背中を見よ」という意味だが、ここでいう「背中」には「自分の背中」と「他者の背中」の 2 通りある。

まず、「自己の背中を見よ」とは、「振り返れ」ということ。1 回のテスト、1 時間の授業、1 日、1 週間、1 か月、そして 1 年。「1」という単位ごとに振り返りを行い、改善を加えていく。それこそが、成長していくということだ。「1 + 振り返り + 改善 = 成長」である。

逆に、1 回 1 回の振り返りをおろそかにして、あったこと（事実）や感じたこと（感情）を忘れ去り、失敗を繰り返す。そのような「1 - 忘却 - 失敗 = 衰退」の道を歩まないように、振り返りを確実にしよう。

そして、振り返りを行う際のポイントは、Don't Look Back in Anger。今年再結成して話題となった、Oasis の名曲のタイトルだ。「怒りをもって振り返るな」という意味。振り返りを行う中で、自分の不甲斐なさに腹が立つこともあるだろう。「あいつのせいだ」「こいつのせいだ」と他者にムカつくこともあるだろう。

しかし、そんな怒りや単なる後悔で振り返りを終わらせるのではなく、そこから何を学びとるか、これからどう行動していくかが大事。振り返りは、対象は過去だが、狙いは未来にある。来年の飛躍へとつなげる観点から、今年 1 年の振り返りをしっかりと行おう。

そして、この学年、このクラスでの生活も、ちょうど今日であと 100 日。3 月 31 日まで 100 日。毎日の習慣にしたいことを 100 日連続で行ってみる「100 日チャレンジ」を始めるなど、振り返りを踏まえた改善にさっそく取り組んでほしい。

次に、「他者の背中を見よ」とは、「他者に学べ」ということ。私たちのまわりには、多くの背中がある。特に本校は、中学生と高校生が同じ校舎、同じフロアにいる。6 年分の色々な背中が見られる。そんな背中の中には、頼りがいのある背中、自分を救ってくれる背中、いわば“Wonderwall”もあるだろう。

一方で、とても追いつけないような背中もあるだろう。そこで比較して落ち込むのではなく、自分が頑張る続けるために、より遠くまで行くために、いわばペースメーカーとして利用すれば良い。「この人には到底かなわない」と思って見ている背中の人、実は自分のことをすごいと思っている、そんなケースもあるだろう。藤本タツキさんの『ルックバック』のように。

中にはムカつく「蹴りたい背中」もあるかもしれない。しかし、「人の振り見て我が振り直せ」で、それもまた活きた教材だ。「愚者は何者からも学ばず、賢者は何者からも学ぶ」。多種多様な背中がある、このリアルな環境を最大限に活かし、他者から大いに学んでいこう。

第22話 猫に学ぶ

「22」ときたら、猫。「他者に学ぶ」の次は、「猫に学ぶ」。私は長年、「猫係」をしているが、猫から学ぶことは非常に多い。

まず猫は、sleep first（睡眠第一）。「寝る子」が「猫」の語源という説もあるほど、猫はよく寝る動物だ。一方、猫はルーズなようで起床や食事など時間に正確で、ルーティンを確立している。そして、運動好き。猫にとって、遊び＝運動であり、猫の遊びはすこぶる健康的だ。ストレッチやグルーミングも怠らず、清潔好き。好奇心旺盛で、ときに型にはまらない動きを見せる。そして、他と付かず離れず、わが道をゆく。心地よい居場所を見つけて、リラックスするのも上手だ。

また、犬は爪を研がないが、猫は研ぐ。爪は野生時代からの猫の武器。普段は隠しているが、いざというときには取り出す。そして「備えよ、つねに」で、その武器を日々磨いている。

さらに、狭い所、高い所を恐れない。むしろ大好き。「狭き門より入れ」「高みを目指せ」と猫は教えてくれている。私はそう解釈している。

高3は、いよいよ受験本番を迎える。猫に学び、睡眠をしっかりと、ストレッチや適度な運動などでコンディションを整えつつ自らの武器を磨き上げ、狭き門、高みへと挑んでほしい。

最後に、外の過酷な環境で生きる猫たちを見守ってきて強く感じるのは、小さな体で、与えられた命を大切に、一生懸命生きているということだ。Cats, Live Forever.

アメリカの政治哲学者ジョン・ 그레이は、『猫に学ぶ』（みすず書房）という本の中で、「良き人生とは、これまでに送ったかもしれない、あるいはこれから送るかもしれない人生のことではなく、今すでに手にしている人生のことだ。この点で、猫は人間の教師になれる」と述べているが、まさにその通りだと思う。



第 23 話 sitting duck

直訳すれば、座っているアヒル。意味としては「カモにされる」と言う際の「カモ」。座っているアヒルは捕まえやすいことから、無防備なターゲットのことを sitting duck と言う。

では、そんなカモ、sitting duck とは誰のことか？

あなたのことだ。中高生は、理性を司る脳の前頭前野が発達途中で、自分の行動をコントロールする力、理性的に判断する力がまだ十分に育っていない。自分は、悪意を持った人には「お花畑にいるカモ」のように見えている、ダメされやすい、という自覚を常に持っていてほしい。それこそが、Be Prepared だ。

そして、何より危険な「カモ場」は、SNS の世界。詐欺や闇バイト、薬物、わいせつ、誹謗中傷、フェイク情報など、様々な危険に満ちている。特に、SNS で知り合った人とリアルで会うのは、まさに「カモがネギしょって歩いている」ような状態であり、絶対にしないこと。

また、SNS という危険ゾーンにとどまる時間、スマホという小さな画面に向きあう時間は必要最小限に設定し、しっかりと守ろう。

私は、長期休業前にはいつもタイムマネジメントの 3 S、Sleep first、Study second、Screen last という話をしている。特に、スマホや携帯型ゲーム機等の小さなスクリーンに向かう時間、Small Screen time は最後の最後、余った最小限の時間にとどめよう。

「SNS やゲームは 1 日 2 時間に制限しています」と言う人もいるが、それは自慢になるのだろうか？ 1 日 2 時間は、1 日の 12 分の 1。1 年なら 12 分の 1 は、1 か月だ。この機に、Small Screen time をどれくらいに抑えていくか、どのようにして抑えていくか、よく考えてみてほしい。

そして、スマホや SNS 等を利用する中で、「まずいことになったかもしれない」「失敗してしまった」そう感じた時は、すぐに相談してほしい。トラブルを一人で抱え込みがちになるのが中高生の特徴であり、そこがまたカモ（sitting duck）にされやすい点でもあるのだから。

もちろん、それ以外のことで心配や不安等があれば、遠慮なく相談してほしい。先生や、家族、友人でも良いし、昇降口に掲示してある相談窓口でも良い。猫は、困ったことや助けてほしいことがあれば、遠慮なく声をあげる。そこに何ら遠慮はない。この点も、猫に学ぶべき点だろう。

それでは、皆さんが体調管理に気をつけながら、自己の目標に向かって充実した年末年始を過ごし、正月明けに元気な顔を見せてくれることを心より願い、終わりにする。1 年間、ありがとう。