



令和5年9月1日

# 蒲刈中学校だより

発行：呉市立蒲刈中学校  
文責：校長 柿林 浩彦

第21号

## 第2学期始業式 学校長式辞

令和5年9月1日  
校長 柿林 浩彦

今日から2学期が始まりました。生徒の皆さんが事故なく元気にこの場に集まっていることが本当にうれしく思います。夏休みは様々な体験をしたり、沢山の思い出もできたりして、充実した楽しい夏休みになったのではないかと考えています。

さて、今年の夏は世界規模のスポーツの大会が様々開催され、テレビ観戦をする機会は多かったと思います。世界水泳、女子サッカーワールドカップ、世界陸上、男子バスケットボールワールドカップなどがありました。私は世界陸上女子5000メートルで8位になった田中希実選手のインタビューにととても共感しました。

田中選手は日本国内敵無しの強さがあり、2年前の東京オリンピックでは1500メートルで8位に入賞しました。そして、昨年の世界陸上オレゴン大会には日本人初の個人3種目に出場しました。とても期待されていたのですが、1500メートルは日本人過去最高の準決勝組6着ながら敗退、800メートルは予選落ち、5000メートルは決勝12位でした。失意のどん底の状況になったそうです。そのため、今年4月から覚悟を決めてプロ転向されました。6月の日本選手権は1500メートルと5000メートルでぶっちぎって史上初の2年連続2冠を達成するとともに、約2週間のケニアへ単身で合宿を行い、世界陸上に臨んだそうです。



しかし、今回の1500メートルも準決勝で最下位になってしまい、5000メートルのレースに臨んだのです。アフリカ勢がダントツで強い種目において、8位という結果は大変素晴らしいのですが、私はレース後のインタビューに感動しました。インタビューでは、「今までたくさん苦しいことがあり、涙を流したこともある。その経験がどう生きましたか」と問われた答えがととても深いのです。

「やっぱり去年のオレゴンはむなしくて悲しくて、何の悲しみかわからなかったけど、その悲しみが怒りに変わって、この1年間努力してきた。でも、やっぱり怒りだけじゃなく、自分自身への許しが必要なんだと、この大会で初めて気づくことができた」と振り返り、更に声を震わせながら「それを気付かせてくれたのはいろんな支えがあったから。私一人じゃここまで来られなかったんで、感謝の気持ちで一杯です」と目に涙を浮かべ、支えてくれた人たちへの感謝を述べました。

私は、感謝の気持ちで一杯なのは分かるのですが、自分自身への許しとは何なのか、よく分かりませんでした。そして、このインタビューを聞いた後、ずっと「許し」とは何なのかを自問自答していました。世界陸上終了後も、ネットでニュースを探しながら、田中選手の言う「許し」とは何なのかを探していました。

すると、様々なニュースを見ると次のようなことが分かりました。東京五輪では8位入賞した1500メートルの準決勝では、最下位となって、失意から簡単に切り替えられることができず、他人をすごく傷つけるような言動をしまったり、日本にいる人にもすごく重いメッセージを送ったり、いろんな人を不快にさせたり、心配させたりしていたそうです。でも、コーチである父親やチームの人たちに感情を吐露する中で、「人におんぶに抱っこじゃなく、もっと人として成長して、自分でも『大丈夫だよ』というところを見せれるような選手になりたい」と思ったそうです。また、「自信があるなしではなく、走りたいか、走りたい理由は何かを考えたとき、たどり着いたのが感謝だった。」そうです。そう思うことができ、5000メートルのスタートラインに立ったたのです。

このことを、インタビューでは自分への「許し」と表現したのです。

更に「自信を持つ部分であったり、感謝の気持ちを持つっていう部分ではすごく今後変えていきたいなって思ったきっかけにはなりました。実際に変わるかどうかは、ぱっと切り替わるかどうか分からない部分も正直あって、そこに戻らないようにというか、今回の経験を何回も思い出しながら、ここで乗り越えられたことが今後どんどんちょっとずつ変わっていくためのよりどころになるんじゃないかな」とも言っています。

これらのことを私たちの日常生活に当てはめて考えてみました。例えば、生徒だったら、勉強や部活動などに取り組みます。そのとき、努力した分、順調に勉強の成績が伸びたり、部活動の試合に勝てたりすれば、うれしくなってモチベーションも高くなり、更に頑張ってみようと思うはずです。しかし、いつも順調に結果で出るわけではありません。そんなときに、悲しくなったり、腹が立ったり、更には怒りに変わったりするのだと思います。このような経験をしたときに、私たちはどうしているのでしょうか。心が折れて努力をやめてしまうこともあるでしょう。我慢しながら努力を続けることもあるでしょう。周りの人や環境のせいにしてしまうこともあるでしょう。しかし、田中選手はその自らの葛藤を心に閉じ込めるだけでなく、自分を支えてくれている人たちに吐露することができたのです。そこで、いろいろと話し合っていくうちに、人を心配させたりするよりも、自分は「大丈夫」というところを見せれるような選手になりたいと思うとともに、周りの人への感謝にたどり着いたのです。

このインタビューから様々なことを考えますが、努力して成功するという成功体験を積み重ねることも自信を付けるためには必要なのですが、上手くいかないこともあるわけですから、上手くいかない自分も受け入れることも成功体験と同じくらい大切ではないかと思っています。「自己肯定感」という言葉がありますが、これは「ありのままの自分を肯定する、好意的に受け止めることができる感覚」を指します。ありのままの自分を肯定すると言うことは、自分の良いと思うところも自分に足りないと思うところも両方しっかり受け止めて、これが今の自分なんだと自分自身を好きになってください。自分の足りないところも含めて自分自身を受け入れてください。これを「自己受容」と言います。更には、自分自身を癒やしてください。「セルフハグ」というらしいのですが、自分自身をハグして、声を出して「頑張ったなあ」と言うといいのだそうです。自分の声を聞くことが大切で、癒やすことにつながるのです。

今日から2学期が始まりますから、2学期の目標を立てて頑張ってくれると期待しています。そして、頑張るためにも時には「セルフハグ」して自分自身を癒やし、心にも栄養を与えてください。今日から頑張りましょう。

