

## 令和6年2学期終業式式辞

### 自分を見つめるということ

2学期も本日をもって終了です。今日は「自分を見つめる」という話をします。ちょっとお聞きしますが、皆さんは、しっかりと自分を見つめることができますか。鏡にうつる自分の姿ではなく、自分の内面・心を見つめることができますかという話です。

実は、自分を見つめるというのは、なかなか簡単ではない。例えば、今の時期、特に朝は降雪・凍結等によって道路が渋滞しますよね。いつもより到着が遅くなった、駐車場で車を降り、全速力で坂を駆け登る、ああ始業のチャイムが鳴っている、おお玄関が見えた！ところが、無情にも戸はガラガラと閉められてしまった……。

この時、遅刻したあなたの脳裏に湧き起こる感情はどのようなものであるか。

「こんなに必死に走ってきたのに、なんて血も涙もない先生だ！」

「前の車が異様に遅かったせいだ！」

等等の思いが、怒りとともにあふれてくるのではないのでしょうか。

実はこれ「防衛機制」という心理が発動しているのです。不快・欲求不満・葛藤などから自分を守ろうと、無意識のうちにこんな風に考えてしまう人間の本能なのです。あまりにもつらい出来事が起こったとき、これが無いと人間は壊れてしまいます。とても重要な機能です。

しかし、この自分を守ろうとする本能は、自分の悪い面から目を背けさせることにもなります。他人のせいにしてばかりでは、いつまで経っても悪いところを直すことはできません。つまり人間として成長できない。

遅刻について言えば、冬は夏場よりもずっと早く家を出ることで、多少交通渋滞等があっても間に合って学校に到着できる。他人のせいにする「防衛機制」は、こういう根本的な解決からその人を遠ざけてしまう。

さて、「自分を見つめられる人」というのは、こうした自分を守ろうとする感情をぐっと飲み込んで、自分の悪いところに向き合える人です。

とはいえ、本能の力は誠に強力です。私も未だにこの本能をねじ伏せるのに苦勞しています。自分でできないことが多いのにこんな話をしていますが、ひとつ言えるのは、「あ、今、自分を守ろうと本能が発動している」と感じられるようになることが大事だということ。本能の過剰防衛を感じられるようになることが第一歩、これだけは言える。

年齢は関係ありません。また頭が良いとかも関係ありません。年をとっていても、頭が良くても「自分を見つめる」ことができない人はいる。「自分をみつめる」ことができないと、結局損をするのは自分です。悪いところを改められないからです。

「自分を見つめる」ことについてお話しました。よいお年を。

令和6年12月23日(月)  
校長 伊藤文一