



南郷

札幌市立南郷小学校 学校だより 第13号
令和8年3月25日

【学校電話】011-861-9305

【学校ホームページ】

<https://www.nango-e.sapporo-c.ed.jp/>

「捉え方」をアップデートする

～一見、最悪だと思える出来事が素晴らしい結果を招くこともあれば、その逆もまた然り～

校長 関根 治彦

私が大学生だった大雪のある日、車を運転していると、雪山の縁を歩いている人が滑って転び、車道に飛び出してきました。私は慌ててハンドルを切り回避しましたが、車を雪山にぶつけてしまいました。幸い、私は怪我もなかったのですが、車の右前が大きく壊れ、修理が必要な状態でした。落ち込んでいる私に、母は「ぶつかったのが人じゃなくて、本当によかったね。そして、治彦も無事だったんでしょ。まあ、神様が気を付けなさいと言っているんだよ。よかった。よかった。」と言いました。私は「確かにそうだ、あのときに滑って転んだ人をひいていたら大変なことになっていた。人じゃなくてよかった。」と捉え方を変える事ができました。修理代は痛かったですが…。

先日、6年生への特別授業を行いました。そのテーマは「人間万事塞翁が馬」です。詳しい内容は割愛しますが、一見、最悪だと思える出来事が素晴らしい結果を招くこともあれば、その逆もまた然り。私たちの人生は、幸と不幸が複雑に絡み合っており、その出来事をどう捉えるかによって、人生の豊かさが決まるという内容です。

学校生活においても、毎日が良いことばかりではありません。「算数のテストでケアレスミスをしてしまった」「リレーの選抜に漏れて悔しい思いをした」「仲の良い友達と喧嘩をしてしまった」子どもたちは日々、小さな挫折や困難に直面します。そんな時、つい「自分はダメだ」「運が悪い」と、ネガティブな感情の渦に飲み込まれてしまいがちです。しかし、ここで「塞翁が馬」の精神を思い出してほしいのです。テストのミスは「自分の弱点を知り、次はもっと注意深く取り組むチャンス」になります。選抜に漏れた経験は「他人の痛みを理解し、陰で努力する尊さを学ぶ機会」になります。喧嘩は「相手の気持ちを深く考え、より強い絆を築くステップ」になるかもしれません。物事そのものには、実は「良い・悪い」という色は着いていません。その出来事にどのような意味を見出し、どのような色の眼鏡で世界を見るか。その「捉え方」こそが、私たちの心の豊かさを決めるのです。

そのときに加味してほしいことは、プラス思考という「技術」です。「プラス思考」と言うと、単に楽観的であることだと思われがちですが、私はこれを一つの「技術」だと考えています。雨が降った日に「外で遊ばなくて最悪だ」と思うのではなく、「おかげで静かに本を読んだり、じっくり絵を描いたりする時間もてる」と捉え直す(リフレーミングする)。これは、思考の回路を意識的に切り替えるトレーニングです。この技術が身につくと、逆境に立った時でも「今は苦しいけれど、これは将来の自分を強くするための準備期間だ」と、腰を据えて向き合えるようになります。この「しなやかな強さ(レジリエンス)」こそ、変化の激しい現代社会を生き抜く子どもたちに、私たちが最も育みたい力の一つです。ただ、残念なことに初めから人間に備わっているものではなく、身に付けていく考え方や技術です。学校だけでなく、是非御家庭でも、お子様が困難にぶつかった時には、一緒に「別の捉え方」を探してみてください。「大変だったね」と気持ちに寄り添った後で、「この経験は、将来どんな役に立つかな?」「ここから学べることは何だろう?」と問い掛けてみてください。それが子どもたちを大きく育てていくことにつながっていくはずですよ。

令和7年度の教育活動が本日で終了します。今年度、子どもたちの高い自己肯定感を持って、様々な活動に花を咲かせていくことができました。保護者・地域の皆様には、深い御理解や御協力をいただけるだけでなく、たくさんの御声援をいただきました。本当にありがとうございます。来年度も教職員一同、子どもたち一人ひとりの「小さな成長」や「変化の兆し」を丁寧に見守ってまいります。たとえ今、思うような結果が出ていなくても、それは大きな飛躍への助走期間かもしれません。

「すべては良きことのために起きている」

そんなプラスの視点をもって、子どもたちの輝かしい未来を共に支えていきたいと考えております。