

2021年9月3日松浦

皆さん、おはようございます。

2つお話しします。

1つは、しんどい時の自分の守り方です。

「PCOP」(ピーコップ)という言葉の後ほど検索してみてください。日本語で「心理的危機対応プラン」、評論家の荻上千キさん、精神科医の増田史さんがつくった「心の心肺蘇生法」です。「PCOP」(ピーコップ)は、一人でもできますし、信頼できる人と協力して使うこともできます。「誰かに相談するのはちょっと」という人におススメのセルフケアです。

今なぜ、セルフケアを勧めるかということ、現在主流を占めるデルタ株は、感染力が極めて強く、誰がいつ感染してもおかしくない状況であり、どれだけ感染しないように気を付けていても、残念ながら感染してしまうことはあり、こんなに頑張っていたのになぜ自分が？と絶望してしまうかもしれないからです。「PCOP」(ピーコップ)は、落ち込んだ時につらさを和らげる武器になります。

つらい時にまず大切なのは「私は楽になっていい」と認識することです。「自分なんて」と思ってしまう時こそ、積極的にセルフケアを行い、ヘルプを出していきましょう。

誰もがかかる可能性がある、今つらくても、あなたの心も他人の心も、あなたを取り巻く状況も必ず変わることを忘れないでください。

2つ目に、三者協議会についてです。7月に中高生徒会執行部・PTA役員さん、教員によるオンライン学習会が開かれました。テーマは「教師・生徒・保護者の三者で学校をつくっていく」です。講師の宮下与兵衛先生は、なぜ日本の若者の主権者意識が低いのか、を軸に、世界各国の生徒参加による学校運営について話されました。また日本の社会も変わってきたよと、いうことの例として、「知識中心」から「探求型の学び」へと文科省が方針換え、「生徒参加で校則の見直しを」と6月に通知を出したお話もありました。講演後のグループ討議から、お2人の発言を紹介します。

1人は中学生徒会長 松崎さんです。「三者協議会が、自分たちが民主主義的に成長するための取り組みと知って、不安もあるけど、やってみたい！」という趣旨の発言でした。

もう一方は保護者の方で、「家で子供と話すと感情的になってしまうけど、三者協は子ども達の考えがわかり冷静になれる。また私達世代はデモが暴力的で怖いと思い込んでいましたが、フランスの生徒たちのことを知り、デモは権利の保障を意識した活動だとわかり印象が変わりました！」というものでした。

誰もが幸せに生きる権利を持っており、コロナや気候変動など、地球規模の危機を乗り越えるために、必要なのは相手に打ち勝つ競争ではなく、思いやりや連帯です。私たち教員は、生徒と一緒に学びたい。今という時間を共に過ごしたい、と心から願って、皆さんから元氣や勇気もらっています。高校生の行動が学校を変え世界を変える一歩になります。2学期三者協議会を成功させましょう。