

校長研修だより230

「カキクケコ」

2026・1・21 重枝 一郎

ある本で、認知予防の「カキクケコ」を目にした。いつも思うのは、その時になって突然そういう人に変身はしないということである。だから常に「自分はどう生きたいのか」と問うことは大事になると思う。よく生徒に、「今日せんやつは、明日もせん」とか言っていた。昨日の続きが今日であり、今日の続きが明日である。人生はたし算である。

この「カキクケコ」とは、①噛む ②聴く力を保つ ③口元＝笑顔 ④血管をいたわる ⑤交流をもつ この5つのポイントが“悩活”になるという。この中の②③⑤については、私たちが日頃生徒に言っている。はっきり言って認知予防のために言っているのではないが（笑）、「コミュニケーション」のことである。この認知予防の本には、コミュニケーションの中でも、特に普段あまり話さない人との会話を楽しむことが大切だという。まさに「異質のたし算」である。私が、自分の講演会でも必ず話すキーワードである。もちろん認知予防の講演会ではない。これからの社会で活躍するための力や、いじめ防止、チャレンジマインドの育成、協働性の向上等につながることで発信している。ましてや、これが認知予防になるのなら、生徒だけでなく、私たちの働き方においても意識していきたい。

ではなぜ、コミュニケーションの欠如のようなことが起こるのだろうか。おそらく、コミュニケーションをとることに対してストレスを感じているからではないだろうか。では、このストレスをどうすれば軽減できるのか。

◆「結論→理由」の順で話す。この順で話すようにすれば相手に伝わりやすい。逆に、相手の話が要領を得ないのなら、聞き役になりながら「つまり、こういうこと？」と話を整理してあげればよい。

◆「罪を憎んで、人を憎まず」作戦である。例えば、相手の態度にイラっとしたとしても「何か嫌なことがあったのかな」と勝手に想像を膨らませるだけでOK。

このようなポイントを挙げてみたが、この他にもストレス軽減法はいろいろあると思う。でもそのすべてに通底する1つの問いがある。それは、「自分はどう生きたいか、どんな自分でありたいか」というビーイングである。要するに、ノウハウを何でも取り入れればよいというわけではなく、自分の生き方・あり方が根底にあり、その上で毎日を充実させ、脳も元気にしていく。だから毎日の授業においても、部活動においても、「〇分後になりたい自分」を想像させる習慣をつけさせたい。

私たちの日常にはストレスがかかる状況はたくさんある。そんな時こそ「笑い」が重要になると聞く。脳科学的にも、頭の中がストレスでいっぱいの際は、考えれば考えるほどストレスは、より高まっていくという。でも、一瞬でも「笑い」があると、脳内リセット効果があるという。困難な状況の時こそ、「笑い」が重要だと言う。そしてそれは、私たちのレジリエンスも高めてくれる。子どもの時のように「笑い」を増やすことは、大人にとってもとても重要である。