

## インスパイアされよう

2024・8・26 重枝 一郎

「ウェルビーイング」についてはこれまでも書いてきた（校長研修だより35・114・132）。生徒のウェルビーイングは、まず私たち教師がウェルビーイングであってこそだと思う。私もこの立場になってからは、特に同僚の心身の健康を考える。先生方もクラスの子供たちに対して同様だと思う。

教師にとってのウェルビーイングが崩れている状態例を挙げてみる。

- ・ 欠勤が多くなる。不明瞭な遅刻、早退が増える。
- ・ 職場に行くのがつらいと感じる。
- ・ 元気がない。活気がない。笑わない。下を向きがち。
- ・ イライラしている。
- ・ 常に疲れている。
- ・ 不安気である。落ち込んでいる。自信がなさそうである。
- ・ 自分にはできないと思いがちである。
- ・ 自己有用感が低い。働きがいをもてない。一生懸命になれない。

逆に、教師にとってのウェルビーイングが保たれている状態とはどのような状態なのか。当然、上に書いてあることの逆であるわけだが、本質的なポイントとして、慶應義塾大学前野隆司教授は、「ウェルビーイングに強く影響するのは、“やりがい”と“つながり”である。・・・やりがいを感じている人はウェルビーイングが高い。・・・2つ目は、つながりである。つながりのない状態とは孤独感を感じる状態である。・・・」と言う。

“やりがい”と“つながり”の2つがウェルビーイングに強く影響することは、誰もが納得するところだと思う。私は、この2つのポイントに「インスパイア」を絡めることが大切だと考えている。ちなみに、「インスパイア」とは、ある人の言動や考えに影響を受けることを言う。この定義だけでは、時に誤解を生みそうなので、私たちの1学期の終業日のことを書く。

1学期の終業日の校長講話で、私は中学生徒会のあいさつ運動をほめた。これは、その日の朝礼で、平野先生の話聞いて、私が「インスパイア」されたことになる。

私の校長講話を受けて、各学年の学期末集会で私の話を活かしてくれたという話を聞いた（朝礼でお願いしたが）。これも「インスパイア」されたことになる。高2の安永先生も、話の中でうまく活かしてくれていたと聞いた。

中学教頭の川島先生が、1学期最後の中学学年主任会のレジュメに、各学年のいいところコメントを書いたそうである。それを見た植田先生が、その内容で3学年分の賞状を作成し、各学年で学期末集会で表彰したと聞いた。これも「インスパイア」である。もう少しさかのぼると、小柳先生が職員会で「凜ちゃんを探せ」の話や、中1の岡先生が学年の取組として「いいところさがし」をしたことから、川島先生が「インスパイア」されたのかもしれない。

このような「インスパイア」は、“やりがい”や“つながり”を強く実感する。これ

が、ウェルビーイングが保たれている状態である。私たち教師のウェルビーイングを保つためには「インスパイア」は重要である。こういうことを「連携」というかもしれないが、あえて「インスパイア」されたい。事務的でなく、感情もたっぷり含まれた連携になると思うから。やはり、一番ダメなのは「無関心」である。

「中1学年だより」からの「ありがとうさがし」の感想を紹介する。

【ありがとうさがし7月11日】

生徒感想

- ♡ 心が温かくなりました。普段してくれていることに「ありがとう」と言ってもらえてすごくうれしかったです。
- ♡ 自分でした覚えがないことに対して、いろんな人から感謝されるっていいなあと思いました。みんなが気付いてくれていてうれしかったです。
- ♡ カードをもらって、私はこんな良いところがあるということを知り、これからも続けていこうと思いました。これまでの疲れが吹き飛んだくらいうれしかったです。

学年だよりのそのページには、学年教師のメッセージとして、学年目標の「大切なひとり」、1学期の目標の「お互いを知る」につながる活動であったことを、生徒・保護者に伝えている。このように、目標の振り返りをすることはとても大切であると思う。

このような「ありがとうさがし」が私たちの業務の中にあると、上の生徒のような気持ちに当然なる。

私たちも、中1の生徒たちを見習って、  
2学期も、こんな感じで楽しく仕事しましょう