

# 太宰府中学校

## 夢追人 第10号

### 自分をみつめて卒業・進級の心の準備を！

2月が終わります。1年間の終わりをもうすぐ迎えます。今、世の中では新型コロナウイルスの広がり大きな問題となっています。そのような中、あなたたちは、中学生として、1年生は来年から先輩と呼ばれます。2年生は、いよいよ自分の来年以降の『道』を決める大切な1年間が始まります。そして、3年生は、いよいよ太宰府中を旅立つ日が刻一刻と近づいてきます。

あなたたちにとって、この1年間は、どのような1年間だったでしょうか？。喜びも悲しみも、きつさやつらさもきっと一人一人の心の中に残っているのではないのでしょうか？どうか、今、少しだけ自分の歩みを止めて、この1年間を振り返ってみてほしいと思うのです。

親に迷惑かけたこと、友だちに迷惑かけたこと、そして自分自身に迷惑をかけたことはなかったでしょうか。自分に嘘をついてごまかしながら生きる自分がそこにいなかったでしょうか。

どうぞ、自分の心に正直になって、この1年間での自分の負の部分や弱さを遠慮せずに振り返ってみてください。そして、『何がいけなかったのか。どうしたらよかったのか』を考えてみてください。少しだけ苦しい時間になるのかもしれませんが、そこから、前向きに逞しく生きる自分が、きっと生まれてくるはずです。

『内観法』という「自分を知る」ための方法として開発された自己観察法を紹介します。具体的には、家族や友達などの身近な人に対する自分の行動について

「していただいたこと」、「して返したこと」、「迷惑をかけたこと」という3つのことを、ありのままに素直に振り返っていくのです。そのことによって「自分を知る」ことが出来、本当の幸せを手に入れることにつながると言われています。

人は誰でも生まれながらに本当に幸せになれる潜在能力を備えています。しかし残念ながら、ほとんどの人がその能力に気づいていないのが実情です。

本当の自分を知るためには、自分に正直になって物事を見る「眼」が必要になります。内観法は事実をありのままに見る「眼」を養成する方法です。前に述べた3つの視点は、物事をありのままに、客観的に見ることが出来るよう工夫がされていると言われています。真実を見る「眼」を養成するためのポイントこそ、この3つのことなのです。

内観の深まりと共にだんだん本当の自分に目覚めてくると言われています。この1年間もゴールは目の前に見えてきました。この『内観法』を使って、この1年間、家族や友達に対して、「していただいたこと」、「して返したこと」、「迷惑をかけたこと」を思い出しながら、自分自身を見つめていってみたいはいかがでしょうか？

きっと、これまで知らなかった自分と出会うはずです。自分自身の真実をみる「眼」を自分の力で鍛えながら、どんなことにもへこたれない、強くて正しい『自分づくり』に挑戦してほしいと願っています。自分自身に矢印を向け、4月からの、それぞれが進むべき道について考え、小さな一歩でもかまいません。自分の力で歩みを進める強さを身に付けてほしいと願っています・・・。

## 今年も歩いた！真冬の耐寒歩行！179名全員完歩！豚汁最高！



## 太宰府魂

### 『卒業式の思い出』

18年前の卒業生Hさんの話です。卒業式の日、私の学級では、義務教育を卒業する節目として、今まで育ててくれた保護者の方々へ感謝の言葉を述べさせるようにしていました。Hさんにはお母さんがいません。1年生の時に病気で亡くなりました。卒業式当日、Hさんのお父さんもお仕事で式には参加できませんでした。学級で唯一、保護者が来ていない生徒でした。だけど私はあえてHさんに言いました。「おいH、今日はねお父さんもお仕事で来られていない。でもね、きっと今日は天国のお母さんがここにいるよ。大きな声でお母さんに呼び掛けてごらん・・・」。彼女は、しばらく沈黙し、勇気を出して起立し、大きな声で言ったのです。「お母さん、私は今日、中学校を卒業します。お母さんが死んだ時、本当に悲しくて寂しくて仕方なかったけど、あの時に毎日行っていた病院の看護師さんの仕事ぶりを見て、私は看護師になろうと決めました。私は、看護師になって、お母さんのように病気で闘っている人たちの力になりたいと思っています。今日まで育ててくれて本当にありがとう・・・」彼女が言い終えた時、私は涙が溢れて教室が何重にも見えました。後ろに並んでいる保護者の方々も涙されていました。そして学級の仲間からは大きな拍手が沸き上がりました。あれから18年の月日が経ちました。Hさんが看護科のある高校に入学したのは知ってはいましたが、その後、どのような道を歩んだかは全くわかりませんでした。そして、先日、Hさんが春日市の病院で看護師として働いているという話を聞きました。亡くなったお母さんをお世話する看護師さん達の献身的な仕事をぶりを見て、「私も看護師になろう」と夢をもち、そして夢に向かって走り、ついに夢を実現したHさん。きっとお母さんも天国で喜んでおられるだろうと思うのです。お母さんを献身的に支えた看護師の方々の仕事ぶりから「私もなりたい」と考えたHさんの感性の素晴らしさ・・・。ぜひ、いつか再会して、当時の話を語り合いたいと思っています。