



■今できること

令和6年が始まりました。「一年の計は元旦にあり。」という言葉があります。“元旦”とは元日の朝という意味です。「一年の計画・目標は元日の朝にしっかり立ておくことが大切である。」という意味です。皆さんの中には、元旦に今年一年の計画・目標を立てた人もいます。

しかし、その日の夕方に大地震と大津波が石川県能登地方を襲いました。この地震の影響により、多くの亡くなられた方々とそのご家族の皆様、さらに被災地に向けて支援物資を一刻も早く届けようとの思いの中、輸送機事故で亡くなられた方々とそのご家族に対し、謹んでお悔やみ申し上げます。また、この地震の影響により被災された皆様にご心よりお見舞い申し上げます。

全容は今もつかめていませんが、被災状況が少しずつ判明するとともにその被害の甚大さに心が痛みます。私の家にも、元日に石川県能登地方に居住されている方から年賀状が届いていました。その方とは今夏に旅行で島根を訪問された時会うことができ、やっと5月に発生した地震から復興しつつあるという話をされていました。今回の地震発生後に連絡を試みましたが、未だに連絡がつかません。現地は通信状況がよくないようなので一層心配が募ります。小学校の教員をされているその方は、きっと子どもたちのケアに奔走しているのだと信じています。

被災地域の状況をニュース等で見聞きするたびに、テレビの前に正座してしまう自分がいます。被災地域の方々のつらさに共感し「自分に何かできることはないだろうか？」との思いを抱いている皆さんも多いと思います。一方で「被災者の方々が苦しんでいるのに自分はこんなことをしているのいだろうか？」といった思いを抱く人もいるかもしれません。共感する力が強くなればなるほど“日常を過ごしている”自分を責める気持ちが募ってきます。必要以上に自責の念を抱く「共感疲労」とか、被災地域のニュース映像にショックを受けて気持ちが不安定になってしまう「惨事ストレス」といった表現を目にすることも増えてきました。あるできごとを自分事として考え、他者への共感力が強いことは決して悪いことではありません。むしろ、感受性豊かで思いやりのある人といえるでしょう。今、心に重い何かを感じている人は、話のできる誰かに言葉をかけてみてください。思っていることを言葉にして発してみると、思った以上に安心できるものです。

そして、他者の思いに寄り添いながらも、今自分にできることは何かを考えてみてはいかがですか？家族の一員としての自分、学校の一員としての自分、というように今の自分がいる位置を確認して、自分の目標に真摯に向き合うことも大切なことです。冒頭で「一年の計は元旦にあり。」という言葉を紹介しましたが、新しい学年・年度は4月から始まります。皆さんが年度当初に立てた計画・目標は何だったのでしょうか？3学期は次の年度への「0学期」、つまり準備段階ともいえます。1・2年生の皆さんは、今年度の総括をしながら新学年に向けた準備を、3年生は卒業後の自分の進路を見据えた高校生活の総決算をする大切な時期です。今ここにいる自分を大切に、自分にできることは何かを考えてみましょう。

この最終学期が、皆さんにとって有意義な日々となるよう期待しています。