

## 「緊張とは、心の成長に必要な栄養素」

教頭 柏木拓也

二学期が始まり、一か月ほどが過ぎました。しばらくは、7月ほどの暑さはなかったものの、まだ夏の余韻が残っていましたが、10月に入り、秋の気配がぐっと近づいた気がします。先日、中学部3年生の見学旅行に引率し、旭岳に登りました（当日も5度を体感しました）が、テレビからは初雪の便りも聞かれたところです。

さて、校内は「学習発表会」「文化祭」「高等部祭」に向けた取組が、一層進んでおり、職員室を出ると、発表で使われるのでしょうか、歌唱や楽器の音色が廊下に響いています。この後、先日の小学部の学習発表会では、一人一人が、自身の声、身振り手振り、歌や楽器、フリップボードや小さな幕など様々な方法で力いっぱい表現されていました。ステージ上で、あるいはスポットライトを浴びて浮かび上がる子供たちの表情はちょっぴり緊張が伝わってきます。

私事ですが、大勢の方を前にしてプレゼンや説明をする時に、頭の中が真っ白になってしまい、何を話しているのかがわからなくなってしまうことが時々ありました。頭の中が真っ白になってしまうという現象は、緊張やストレスが強すぎることからくるものと言われています。一方、上手なプレゼンや説明には、「適度な緊張」というものは欠かせない要素の一つとも言われています。

「緊張」を「栄養」と言い換えてみると、緊張に対する見方・感じ方・受け止め方が変わるのではないのでしょうか。私たちは、過去に多くの緊張を経験して、心が強く成長しています。今後さらに心が成長するには、もっとたくさん緊張を経験することが必要と考えます。大きな緊張を数回経験するのもよし。大きな緊張が苦手なら、小さな緊張をこつこつ経験していくのも悪くありません。心をレベルアップさせるには、緊張が必要です。緊張という栄養を吸収することで、心はどんどん強く成長していけると思います。

また、緊張感は人を魅力的に見せる力があると思います。緊張感を持つと、自然と表情がきりり、行動がきびきびとなります。見ている私たちや周りの人にも、取り組む様子に真剣さを感じるものです。

この10月、子どもたちは、大きな緊張や小さな緊張を繰り返し経験することで、一人一人の心が大きな成長を遂げることでしょう。ご家庭でも、子どもたちと一緒にその成長を話題にさせていただき、ともに成長を分かち合ってみてはいかがでしょうか。