



学校だより

～ ひびきあう心 かがやく笑顔 ふれあいの丘 斎藤分 ～

令和5年 1月10日 1月号

横浜市立斎藤分小学校 校長 黒木 健

「鈍感力」の鍛え方

校長 黒木 健

新しい年を迎え、保護者の皆様、地域の皆様におかれましては、益々ご清祥のこととお喜び申し上げます。本日から新年の教育活動が始まり、学校にまた子どもたちの元気な声が戻ってきました。長期休業明けは、学校での生活パターンを取り戻しづらい場面もあるかと思いますが、1日も早く子どもたちが落ち着いて学習に取り組めるよう支援を行ってまいります。さて、今年最初の学校だよりは、「鈍感力の鍛え方」という妙なタイトルからスタートをさせていただければと思います。

さて、「鈍感力」渡辺淳一著（集英社 2010年）、「鈍感になる練習」齋藤孝著（内外出版社 2021年）など、「鈍感」という題名を付した著名人による著作を目にされた方も多いのではないのでしょうか。例えば、齋藤孝氏は上記著書の中で、「気にし過ぎや考え過ぎをやめる、いい人をやめてあまり気の回らない人を心がける、不安や心配ごとは現実にはあまり起こらない、相手に対して無理に反応しない、成功か失敗かでよくよしない、完璧や理想を捨てる、自分がかっかりしない（一部抜粋・要約）」などなど、様々なアドバイスをされています。どれも確かにその通りだと納得させられるものの、ではどうすれば、その「鈍感力」が身につくのか、ざっと通読を試みましたが、両著作共にその方法論にまでは踏み込んではいないようでした。

では、ここで両氏が指摘するような「鈍感力」を私自身は一体いつ頃獲得できたのかと思い、過去の記憶を辿ってみました。すると、中学生の頃にそれを求めることができるのではないかと、そしてまたその発端となったいくつかの出来事も忘却の彼方から一気に蘇ってきたのです。その当時、私の通っていた公立中学校は荒れに荒れていて、落ち着いて勉強に取り組めるような環境にはありませんでした。また1学年10学級超えの学年もあり、生徒数も多かった上に、教員も生徒一人ひとりをしっかりと把握していたようには思えず、学習環境、生徒と教員との関係性、進路指導など、様々な面において、現在とは異なる状況が展開されていました（私の思い過ごしかもしれませんが）。

勿論、そうした環境に適応していた生徒も多くいた訳で、その状況に自分を合わせることはできなかった私自身にも何らかの課題があったのかもしれません。しかし、そうした環境下で学校生活を送っていく中で、ある時、自分自身がそれこそ「鈍感」になるしかないのではないかと一つの結論に行き着きました。そこで最初に私が取り組んでみたことが、騒々しい教室内での読書です。雑念を追い払い、ただひたすら読書することに心を傾注してみました。最初はなかなか周りの声などが邪魔をして、文章の内容が全く頭に入らなかったのですが、しかし、それを根気強くやり続けていると、集中力が研ぎ澄まされていく手応えを徐々に感じてきたのです。そう考えると「鈍感力」というものは、他のことを気にかけないくらいの「強い集中力」、まあいいかと思えるような「スルーする力」と同義語とも言えそうです。この中学校時代に獲得したいいわゆる「鈍感力」は、今なお生きていく上での私のスキルの一つとなっています。中学校時代、その環境に馴染めなかった私も、今や混雑している電車やバスの車内であれ、賑やかな飲食店内であれ、精神を集中させればいつでも自分だけの世界に入ることが可能です。前述の著者が指摘しているように、「鈍感力」には様々な形態や効能があると思いますが、いい意味での「鈍感力」は、一人ひとりが自分らしく生きていくためのスキルであると同時に、その人の強みの一つと捉えても良いのかもしれません。