

PROLOGUE

木二中 学校だより No.37 令和7年2月10日
校長 山元 竜二

木更津市立木更津第二中学校
〒292-0801 千葉県木更津市請西941番地
☎0438(36)2280 FAX0438(36)2233
E-mail:kisarazu2-j@kisarazu.ed.jp
<https://www.fureai-cloud.jp/kisa-kisarazu2-j>



「人生が困難なのではない。

あなたが、人生を困難にしているのだ。人生は極めて、シンプルである。」

アルフレッド・アドラー(精神科医)

アドラー心理学って聞いたことがありますか？ここでは詳しい説明は避けましょう。興味がある人は調べてみてください。簡単に言うと、アルフレッド・アドラーは、オーストリアの精神科医で、アドラー心理学(正式名：個人心理学)の創始者です。日本では2013年に出版された「嫌われる勇気」という書籍によってアドラー心理学が広く知られるようになったと言われています。

比較的新しい歴史とも言えますが、インターネットがSNSを活用することで受容型から発信型に大きな変革を遂げている現代において、自分らしさについて悩む人も多くなったと言われています。自分と他人を比較する機会が大幅に増えたからです。その結果、そのような背景から、他人との付き合い方や自分との向き合い方を教えてくれるアドラー心理学が再び注目を集めているのだそうです。

人が10人集まれば、考え方や価値観も10通り、共感できる人もいればそうでない人もいるのは百も承知で、このお便りを通じて「僕は〇〇派だ」とか「私は△△派だな」とか、そんなちっぽけなことを言っているわけではありません。(心理学が話題なので、「僕はフロイト派だ」とか「私はアドラー派だな」ということ。)

いいものはいい。ごくごくシンプルに「いいなあ」、「参考になるなあ」、「こんな考え方もあるのかあ」と私自身が感じたことを綴っているだけであって、多感な時期を過ごしている中学生の皆さんにとっても何かヒントになるものをこのお便りを通じて提供できたらと思っています。

「怒りっぽい性格の人など存在しない。怒りという感情をしょっちゅう使う人なのだ。

生まれ変わる必要はない。感情の使い方を変えればいい。」

性格を変える、ということは、生まれ変わるのではなく、持っている性格(=ものの考え方、ものの見方、ものの感じ方)の「使い方」を変える、ということ。

アンガーマネジメントに関する本は山ほどありますが、アドラーは「怒りという感情の使い方を変えるのだ」と。決して「怒るな!」でもなく、「怒り」の感情を抑えろという強制でもない。ただ、「使い方を変えろ!」とだけ言っています。深いですね。

「陰口を言われても嫌われても、あなたが気にすることはない。

相手があなたをどう感じるかは相手の課題なのだから。」

SNS全盛の現代に勇気が持てるような言葉だと思いませんか？好きか嫌いではなく、正しいのか正しくないのか。物事を判断する基準だけはブレることなく持っていたいもの。他人にどう思われているのかビクビクしながら生きていくほど人生には時間がない。もったいない。そう、エゴサーチなんかしないでいいのです!

「人は失敗を通じてしか学ばない。」

失敗が人を成長させるということ。失敗に大いなる学びがあるということ。人は生きている以上、失敗を避けられない。成功だけの人生などあるはずがない。だからこそ失敗したときにどうあるべきか。失敗は自己を成長させる最大のチャンスだということ。

当たり前ですが、アドラーの名言はこれだけではありません。書籍にもネット上にも何百という名言が記されています。特に3年生の皆さん、高校入試を乗り越え、新たなステップを刻もうとしている今、これまでの人生で学んだことを生かしながら、どんな高校生活にするのか、何かヒントになれば…と思います。