届け 世界の果てまでも

令和４年７月１２日　Ｎｏ．２５　文責　校長　飯久保一男

緊張

教員を３８年やってきました。年数だけは長くやっていますので人前で話をすることにあまり抵抗がありません。全く緊張しないということではありませんが，さほど緊張しません。

でも…。コロナ禍のため，本校は体育館に全校を集めて集会などをすることがまだできません。校長が全校の子どもたちに話をする場合，校内のテレビ放送を使って話をする，または，オンラインで話をするという形をとっています。これはずいぶん勝手が違います。緊張というか，何か変な感じなのです。

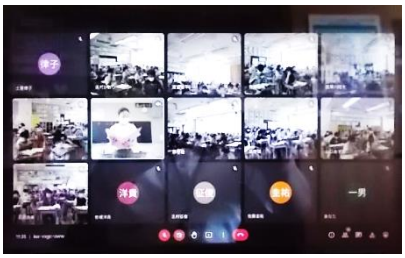
令和４年度　入学式　学校長式辞

その１　放送を使って

放送室や視聴覚室から校内放送を使い，拡声して話すのですが，肝心の子どもたちの姿が見えません。カメラとマイクに向かって一方的に話をしているという感じです。目の前にいる子どもたちに話をする場合は，子どもたちの反応に合わせて内容を変えたり，口調を変えたりという，ちょっとだけレベルの高い話術を身に付けているつもりですが，それができないのです。

その２　オンラインで

さらに厄介なのは，オンラインで話をする場合です。パソコンの画面越しに教室にいる子どもたちの姿が小さく見えますが，表情までは見えません。そして，放送との違いは自分の声が聞こえないことです。拡声して話をするときは，スピーカーから自分の声がコンマ何秒か遅れて聞こえます。その自分の声を意識して声の大きさなどを判断して話をします。自分の声を聞いてしまうと間延びした変な話し方になってしまうので注意が必要ですが…，これもちょっとした高等技術です。この感じを文字でお伝えするのは難しいことです…。ところが，オンラインで話をするときは，パソコンに向かって話しますので拡声されません。自分の声が聞こえません。機械を信じないわけではありませんが，「私の声は聞こえているかな？」とまずそこに不安がよぎります。



動物は敵と出会ったときには，すぐに心身を戦闘態勢に整える必要があります。これは，動物に備わっている防衛本能です。人間は動物から進化を遂げてきていますので，その防衛本能が私たちの本能に今も残っているのです。この防衛本能の一つが緊張なのです。そう考えると，動物にも人間にも，緊張はなくてはならない心身の反応です。「過度な」緊張をしてしまいますと，物事がスムーズにできませんが，「適度な」緊張は必要なのです。

授業には適度な緊張が必要です。緊張感のある授業が集中力につながります。緊張感がないと授業はだらけたものになってしまいます。しかし，発言や発表をするときなどに，過度に緊張をしてしまっては逆効果です。適度な緊張と過度な緊張の境目はここだというものがありませんので，適度な緊張状態というのは，このような状態だと書くことが，これまた難しいことです…。私が全校の子どもの前で話をするときは，適度な緊張の状態なのかなと思います。

緊張を軽減する対策は心理学者などによりいくつも紹介されていますが，３つだけあげておきます。

その１　前向きな考えをもつ

「緊張を楽しむ」「緊張も快感の一つ」などと，緊張を肯定する考え方をもつことで，緊張を集中力などに切り替えられます。緊張を利用してやろうというくらいの考え方がいいようです。

その２　割り切る

ものごとを単純明快に考えるようにすることです。「緊張して当たり前」「緊張しても死ぬことはない」「まず結果を出すことに集中しよう」などと割り切ることで，心をコントロールしやすい状態にするのです。こう考えることは冷静になる秘訣のようです。

その３　開き直る

練習や準備など，自分がすべきことをしてきたのなら，開き直ることも必要だそうです。「やるだけやったんだ」「何とかなる」「なるようになる」「運命に任せよう」などと開き直ることで，不安がなくなり，やる気や勇気に切り替えられるとのことです。結果を恐れないと気持ちが楽になります。

個人の場合の緊張について考えてみましたが，集団になると少し違う緊張があります。グループの一員として発表する，チームの一員として試合に臨むといったときの緊張です。同調圧力を感じなくても，自分のせいで失敗したら…，などと人に迷惑がかかることなどを考えてしまい，緊張することも多いものです。

教員など指導者の立場では，子どもたちが発表をしたり，試合をしたりする場面では「頼む，練習通りうまくやってくれよ」と緊張するときもあります。私は卒業証書を授与するときには，絶対に子どもの名前を間違えられないぞと緊張します。逆に，緊張しないと間違えてしまうかもしれません。個人の場面では，失敗したとしても自分に返ることなので緊張しない人も，他の人と関わるときは緊張するということもできます。

緊張する場面から逃れたいという気持ちが働くこともわかります。しかし，そこは，前向きに考え・割り切り・開き直って，いい緊張に切り替えられたらと思います。また，グループやチームで活動することのいいところは，失敗したら…と結果を恐れず，失敗しても仲間が助けてくれる，と仲間への信頼に切り替えられることだと思います。小笠原小教職員は，そういう学級・学年・学校集団をめざして取り組んでいます。

…思いっきり親バカの話に脱線します。これまでもかなり私的なことを書いてきていますが，特に今回は，親バカの息子自慢になってしまいます。ご容赦ください。

押原小ホームページより

押原小学校で教頭をしていたときの話です。６年生の陸上記録会前の練習に，中学の陸上部の先輩たちが教えに来てくれる機会をつくっていました。（もちろん，櫛形地区でも行っています。）しかしその年は，創立記念日などが重なり，その機会がもてませんでした。６年生の担任から「息子さんに指導をお願いできませんか」と相談を受けた私は，その当時，大学生の次男に声をかけ，次男を説き伏せて，押原小の６年生に陸上運動の指導をさせたのです。実は，次男は今でも現役の陸上競技１１０ｍハードルのアスリートです。高校時代は県高校新記録をつくり，そのときは県の陸上選手権を連覇中でした。

…県選手権を初優勝から３連覇したあと，同タイムながら後輩に敗れ，その後，現在２連覇中です。ちなみに次男が最初に優勝した前年の優勝者は長男です。息子２人とも１１０ｍハードラーです。

親からすると大丈夫かなと心配のある次男でしたが，専門の陸上の指導ということもあり，押原小の６年生のレベルを考えながら，まずまずの指導をしました。指導を終え，６年生や６年担任から質問を受けていました。普段ははっきりしゃべらない次男が，はきはきと答えていたのにはちょっとビックリした父でした。質問の中に「試合のスタート前は緊張しませんか？」という質問がありました。子どもたちが，陸上記録会の出番のとき「緊張しそう…」という気持ちから出てきた質問だと思われました。その質問に次男は「緊張はしますよ。でもその緊張をいい緊張に切り替えて集中や気合にしています。自分は緊張しないといい記録は出せません。逆に緊張を楽しんでいます。」と答えていました。へぇ～，ちゃんと人前で話ができるじゃん，ヤツなりに真剣に陸上に向き合い，この紙面に書いたように緊張への対策もしているじゃんか，と次男を見直した父でした。　以上，親バカの自慢話でした。スミマセン。

山梨日日新聞より