



コミュニティ・スクール太宰府市立太宰府東中学校

東の風

令和8年7月1日（水）第4号 文責：校長 高良 悦子



中体連のそれぞれの競技では、激戦を終えたチームも次へ挑むチームも一丸となって奮闘していました。これまで生徒を一番近くで支え、熱い応援を届けてくださった保護者・地域の皆様に心より感謝申し上げます。コンクール等、まだ挑戦は続いております。引き続き応援をどうぞよろしくお願いいたします。



「モヤモヤ」のままで、ちょっと待ってみる力

この7月も大会やコンクールを控えている生徒がいます。また、定期考査や大会などを終えたとき、「やりきった」という達成感を感じる人は多いと思いますが、これから本番を迎える人の中には、不安や焦りを感じている人がいるかもしれません。もちろん、大会等の本番直前、「不安をゼロにする方法」や「明日、急に実力が3倍になる魔法」というものはないのです。

さらに、中学生の時期は、進路のこと、友達関係のこと、自分自身の性格のことなど、いくら考えても「すぐにすっきりした答えが出ない悩み」に直面することがよくあります。

そんな時、私たちはつい「早く白黒つけたい」「早く解決させたい」と焦ってしまいがちです。しかし最近、心理学や教育の分野で、ある一つの「心の力」が注目されています。

それが、「ネガティブ・ケイパビリティ (Negative Capability)」という言葉です。

日本語に訳すと、「答えの出ない事態や、どうにもできないモヤモヤした状況に、耐え抜く力」という意味になります。



答えを急がない、という「強さ」

私たちは普段、「問題があったら、すぐに原因を見つけて解決する力（ポジティブ・ケイパビリティ）」を求められがちです。もちろんそれも大切な能力です。しかし、人生には、すぐにはどうにもできない事がたくさんあります。「一生懸命努力しているのに、すぐに結果が出ない」「友達と言い争いをしてしまって、頭にきた」「将来何をしたいのか、まだ全然わからない」…こういう時、無理に「じゃあもう諦める」「あいつが100%悪い」と無理やり答えを出して白黒つけてしまうと、大切な何かを見落としてしまうことがあります。

答えが出ない「モヤモヤした状態」のまま、焦らず、投げ出さず、「うーん、どうすればいいのかな」と抱え込みながら過ごしてみる。実は、これにはとても大きなエネルギーが必要で、これこそが本当の「心の体力（強さ）」なのです。



夏に、じっくり「心の体力」を蓄えよう

特に、これから来る夏休みは、普段の学校生活よりも少し時間の流れがゆったりします。もし、心の中にモヤモヤや不安が出てきても、それを無理に消そうと焦らなくて大丈夫です。「今は答えが出ない時期なんだな」と、モヤモヤを抱えたままですが、そのまましばらく過ごしてみてください。その、じっくり悩んだ時間は、決して無駄にはなりません。時間が経つと、ある日ふと、自分なりの納得のいく答え（進路のヒントや、相手を許せる気持ち）が見つかるものです。その時のヒントとして合言葉「ありありなんや」を思い出してほしいと思っています。（詳しくは学校だよりの4月号をご参照ください。）

そこで、保護者の皆様にお願いがあります。大人は、このように子どもが悩んでいる姿を見ると、つい先回りして「こうしなさい」「こうすれば解決するよ」と、すぐに答えを与えたくなくなってしまいます。しかし、そこをぐっとこらえて、子どもが抱えるモヤモヤに寄り添い、一緒に見守ってあげる必要があると思うのです。子どもたちは「一人じゃないんだ」と深い安心感を得て、改めて、モヤモヤした気持ちに対する不安に耐えながらも、前向きに答えを探していこうとしてくれるはずです。

すぐに答えを出さずに、立ち止まって考える。進路、友達関係のこと、大会やコンクールなど、生徒たちが結果だけでなく、そんな「心の体力」を、この夏、学校とご家庭と一緒にゆっくりと育んでいただければ幸いです。

