

## 式 辞

今年の「春一番」は昨年よりも約1ヶ月足らず早く訪れましたが、その後はいわゆる「三寒四温」の状況で、しかし一歩ずつ春に近づいているように感じます。この良き日に、令和二年度島根県立松江北高等学校普通科第七十二回・理数科第五十一回卒業証書授与式を挙行し、二百七十四名の皆さんに卒業証書をお渡しすることができることを嬉しく思います。本当におめでとうございます。

本来であれば、在校生及び来賓の方々とともに卒業生の皆さんをお送りすべきですが、コロナ禍の状況下で昨年度同様にそれができないことを大変申し訳なく思います。

保護者の皆様におかれましては、お子様のご卒業まことにおめでとうございます。長きにわたり愛情を持ってお子様をご指導くださり、この日を迎えられることに、高いところからではございますが、改めて敬意を表しお祝い申し上げます。

さて、卒業生の皆さん、今皆さんの頭の中は北高での三年間の様々な思い出が駆け巡っている事でしょう。特にこの一年は色々な意味で忘れられない一年であったことと察します。目標や励みとしていたものが失われた喪失感や、自らの力ではどうしようもない状況への無力感など、苦しくて辛いことの多い一年であったと思います。しかし、皆さんは、紅陵祭の時に見せたように、限られた条件や様々な制約の下でも、決してあきらめず、前向きに学校生活に取り組み、また、自らの進路目標の実現に向かって誠実に努力し続けてきました。そういう意味で、この一年は本当に「大変」な一年でしたが、それは皆さんが「大きく変化・成長」した一年でもあったと確信しています。

Society5.0 とも言われるこれからの社会は、人口減少や超高齢化は言うまでもなく、AIの台頭による労働形態や労働環境の変化など、予測することが困難な世の中になると予想されています。こうした世の中では、自らが描いたキャリアプラン通りにキャリアが形成されるとは限りません。と言うよりその方が多いかもしれません。アメリカでの研究・調査によると、18歳時点でなりたいたいと思っていた職業に就けた人の割合はわずか2%であることが分かっています。しかし、そうした状況の中でも、世の中には成功を収め、また、充実した人生を送っている人がたくさんいるのも事実です。このような人たちは、自分の望まない状況や意図しない結果に対しても、失望や挫折することなく、柔軟な考え方でその状況に対応し、その場でできる最善の努力をすることで、当初は予想しなかった方向にキャリア転換できた人達なのです。このように、計画していたキャリアステップとは異なる方向に進んだ時、これを意図的にキャリア形成に活かそうとすること、これを「プランド・ハッポン・スタンス理論(計画された偶発性理論)」と言います。これには、偶然を受け入れると同時に、自ら偶然の出来事を引き寄せるアプローチが重要です。その実践ポイントとして、次の5つの行動指針が挙げられています。

1つ目は「好奇心」・興味ある分野にとどまらず普段から視野を広げるよう努めることです。アンテナを鋭敏にしておくことで、新しいことに挑戦したい意欲が湧くこともあります。

2つ目は「持続性」・失敗しても諦めずに向き合うこと。困難を避けたり苦手意識をもつ

たりすると、その先ある可能性が閉ざされてしまうことがあります。

3つ目は「柔軟性」・・・こだわりや理想にとらわれすぎて行動や思考を狭めないこと。常にフレキシブルな姿勢で臨機応変な対応を心がけることです。

4つ目は「楽観性」・・・失敗や困難もポジティブに捉えること。何が起きても良い方向に行くと思える態度は、自分自身をプラスの方向に運びます。

最後は「冒険心」です。リスクを恐れず行動すること。不確実性の高い環境において失敗はつきものです。ある程度のリスクは引き受ける覚悟が必要です。

もちろん、個人にはどうしても譲れない価値観や欲求があることも事実ですし、そのこだわりを貫いてうまく行く場合もあるでしょう。しかし、もしキャリア形成で行き詰まった時には、このような考え方もあるのだ、ということ思い出し、前に進んでほしいと願っています。

先ほど、実践ポイントの2つ目として「持続性」を挙げました。これは失敗しても諦めずに向き合うこと、困難を避けたり苦手意識を持たないこと、だと言いました。また私たちは「無理をしないで」「とか「自分らしく」という言葉をよく使います。しかし、この「無理をしない」が、新しい挑戦や困難から逃げる、という意味に理解されていないではしょうか？このような人は、せっかく新しいことにチャレンジしても、それが失敗に終わると、なぜ失敗したかを考えるよりも、自己否定ばかりしがちになり、次のチャレンジに向かえないものです。誰も失敗はしたくないし、失敗をすれば心にダメージを受けます。しかし、新しい挑戦や困難から逃げてばかりいると、本来やるべき行いを無意識に避けてしまう「行動回避」という癖がついてしまいます。そして「行動回避」をする人達の口癖が「無理！」と言って断ることなのです。「この仕事をやってくれないか」と頼まれると、「無理です」と答える。「あなたならできる」と励まされても「無理」と反応する。「無理」という言葉が便利な「言い訳用語」として使われています。もしかすると、「できません」と言うよりも「無理です」と言う方が、お願いされた仕事や新しいチャレンジがリスクばかりで非常に困難なことのよう演出でき、断っている本人の自尊心が損なわれないのかもしれませんが。その根底にあるものは「失敗に対する恐れ」「失敗は悪だ」「面倒なトラブルに直面したくない」という心理が、失敗につながるリスクのある行動を無意識のうちに回避しようとしているのです。こうした状態から脱して、失敗をしたり、困難な状況に直面しても、目標に向かって前に進むことのできる力、これを「レジリエンス」と言います。オックスフォード英語辞典によれば、「曲げる、伸ばされる、つぶされるなどの後に、元の形状に弾力的に戻る能力」、そして「困難な状況に耐え、素早く回復する能力」としています。また、アメリカの心理学会では「逆境やトラブル、強いストレスに直面した時に、適応する先進力と心理的プロセス」と説明しています。一言で言うならば「折れない心」でしょうか。この「レジリエンス」を養うには、まず、ネガティブ感情に対処することです。失敗をすると、ネガティブな感情が生まれ、それは不快な体験として記憶され、不快な体験につながる可能性のある行動を回避する、と言うメカニズムに陥ります。このネガティブ感情の悪循環から脱出することが大切です。次は、レジリエンス・マッスルを鍛えることです。レジリエンス・マッスルとは「目標に向かって這い上がる

筋力」のことで、これを鍛えるためには「自己効力感」、ある目標や行動に対して「自分ならやればできる」と感じる度合いを高めることが大切です。そして、3つ目が「逆境体験を教訓化する」ことです。それは、失敗をした痛い体験からその意味を学び、成長するテクニックを習得することです。

今世界のビジネス界では、学歴やIQ(知能指数)よりもこの「レジリエンス」がとても重要視されています。皆さんも、予期せぬ困難や苦境に直面しても、竹のようにしなやかに、折れずに、逆境から立ち上がっていく力である「レジリエンス」を身につけ乗り越えてほしいと願っています。

最後に、昨日配布しました「P T A 会報」に本常賢一 P T A 会長様が記された言葉を紹介し、花向けの言葉としたいと思います。

「我慢と辛抱」

嫌なことをただ耐え忍ぶのが「我慢」

好きなことのために耐え忍ぶのが「辛抱」

我慢の中には不満がある

辛抱の中には希望がある

我慢はいずれ爆発する

辛抱はいずれ実る

我慢はしなくていい

辛抱しよう

皆さんの洋々たる前途を祝し、ご活躍されることを祈念し式辞とします。

令和三年三月二日

島根県立松江北高等学校 校長 常松 徹