



喜怒哀楽

校長 福田博志

朝、校門であいさつ運動をしていると、私よりも先に笑顔で「おはようございます！」と元気な明るいあいさつをもらうことがあります。そんな時は、とても清々しく喜びも5倍、1本取られた気持ちになり朝から良いスタートを切ることができるのです。

あいさつは簡単にできると思ってもなかなか難しく、大人でも意識しないとできません。ただ、自分から進んであいさつできた時、相手からあいさつされた時は、心がとても温かく喜びの感情が湧いてくるのも事実です。

「喜怒哀楽」という言葉の意味を調べると「人間のもっているさまざまな感情のこと」とあります。人間には「喜び」「怒り」「哀しみ」「楽しみ」の4つの他にも「苦しみ」「恨み」「妬み」「恐れ」などの感情がありますが、どちらかと言えば、良くないネガティブな印象のものが多くようです。人間は、誰もがそれらの感情を乗り越えつつ必死に生きているものなんだなぁと分かって、悩んでばかりの小さな私は少しだけ安心しました。



それにしても「喜怒哀楽」の並び順がすばらしいと思いました。「喜び」で始まり、「怒り」や「哀しみ」に直面したとしても最終的には「楽しみ」で締めくくることができるのですから。私も成中生の皆さんと同様に「楽しみ」をたくさん見つけたいと思っています。

「アンガーマネジメント」(anger=怒り、management=管理)という言葉聞いたことがあるかと思います。

怒りの感情のピークは6秒なので、その短時間だけ怒りの感情を表さないように自分の気持ちを管理するという「6秒ルール」が知られています。毎日の生活でも、思わず怒りがわくことはあるでしょう。トータルすると圧倒的に「喜」と「楽」が多い私も同じです。

「カッ」となったら「負け」なので、6秒間はじっと耐えてやり過ごします……。カッとなった時、私がよくやる方法は、美しい山奥の源流で大きなイワナを釣っている場面や珍しいキノコを見つけた瞬間を思い出しながら「喜びに満ちた楽しい」感情で「怒り」の感情を塗りつぶすのです。これがわりと効果的で、怒りの感情が不思議と消えていくのです。

成中生の皆さんは「青春時代」に突入したばかりです。私は、「青春時代真っ只中の先輩」ですが、その時期に過ごした仲間、体験したできごと、味わった感情は今でも宝物です。成中生の皆さんの青春時代が「喜怒哀楽」に彩られた豊かな日々になることを願っています。