



令和6年7月

スクールカウンセラー 中野隆治



## 「よく生きる」



7月に入り、いよいよ長い休みになりますが、みなさんはどんな気持ちで夏休みを迎えるのでしょうか。目前の夏休みには、これまでの多忙な高校生活と比べ、自分の時間を多く取ることができると思います。そこで、少し考える時間を取ってくださることを望みます。「生きる」ということについてです。

古代ギリシアの哲学者ソクラテスは、「一番大切なことは、単に生きるそのことではなくて、『よく』生きることである。」と言っています。「よく生きよ」というわけです。しかし、突然、気難しそうな顔をして(これは弟子たちの描く、いつものソクラテスの表情のことですが)、よく生きよと命令されても面喰めんくらってしまいます。ただ、どこうなずことなく頷いている自分に気づくかもしれません。何故でしょうか。

「よく生きよ」の「よく」はよくメールする、よく買い物に行くの「よく」とは種類が違うということは、なんとなく分かります。これらの「よく」には「何度も」という意味があるのですから。しかし、「よく生きる」には、当てはまりません。「何度も生きている」となると、ホラー映画のようで、怖くなってきます。

では、「よく生きる」の「よく」とはどういう意味なのでしょう。ここで、ふと思いついたのは、「よく遊び、よく学べ」という誰でも知っている教えです。これは、何も、「何度も遊び、何度も勉強しなさい」と、繰り返す回数を言っているのではないことは、誰でも分かると思います。何も、遊びや勉強の回数を多くすることを、わざわざ教えにする必要はありません。この言葉は、遊ぶ時は遊びに夢中に、そして、勉強する時は勉強することに一生懸命になれ」という意味だと捉えるのが自然だと思います。つまり、ソクラテスの言う「よく生きる」とは、「一生懸命に生きる、生きることに集中する」の意味だと考えられます。…ただ、ぼんやりと生きているのではなく、生きることに集中する、一生懸命に生きることが、人生において最も大切なことだ…と彼は言っているわけです。

この夏、みなさんに、できれば懸命に生きることの大切さを考えてもらいたくて、こんな話を書きました。古代ギリシアの哲人であろうと、現代の若者であろうと、生きることの意味や本質は変わらないのではないかと思います。何かに集中したり、一生懸命に取り組んだり、そんな自分を見出した時、それこそ、心理学で言う「自己効力感じここうりよくかん＝自分に何かかが出来るという実感」を体験することになるのではないのでしょうか。夏休みには、真剣に生き、自分を高める様々な可能性や機会を捉えていってと思います。

9月からみなさんの、さらなるステップアップを期待しています。