

「教育受難の時代」

まえがき

教育受難の時代と言われています。TwitterなどのSNSを見るといろんなところから悲鳴の声が聞こえてきます。部活動問題、コロナ対応、労働時間、給得法などなど数え上げたらキリがないですが、いろんな問題が巻き起こっています。正直、この国の教育システムが制度疲労を起こしているのではないかと思いますが、システムが変わるのには時間がかかります。もちろん声をあげていくこともとても大切ですが、この本はそういう主旨ではありません。

では、どういう本なのか。一つはアンラーンのすすめです。アンラーンとは学びを否定することではなく、これまでに学んだ知識や身につけた技術をふりかえり、さらなる学びや成長につながる形に整理するプロセスです。経験の浅い先生方は、学生時代に身につけたものを再構築し、中堅以上の方は、これまで身につけた思考のクセを一度リセットして

みてください。

もう一つは、変えていけるところから変えていこうという話です。

アメリカの成功哲学「7つの習慣」では「インサイドアウト」という考え方があります。世の中を変えていきたいのであれば、まずは自分から変えていこうという話です。日本の教育システムが悪い、教育委員会が悪い、学校が悪い。そう訴えたところで何も変わりません。だったらまず、自分の目の前のことから手をつけていく方が手取り早いです。

目の前の子どもたちと一緒に自分を変えていくことで、まずはクラスと共に成長すること。それをこの本では伝えていきたいです。とはいっても、教師になって数年間、子どもたちはまったく話を聞いてくれることはなく、保護者からの信頼もまるでありませんでした。教師になって2年目の春、授業参観が終わった後、保護者が集まってひそひそ話をしていたことがあります。なんの話をしているのだろうと気にはなっていましたが入っていくわけにもいかず、こっそりと職員室に引き上げました。するとPTAの役員をしてくれている自分のクラスの保護者がこっそり手招きをして、廊下に自分のことを呼びました。なんだろうと思って、廊下に出てみると「先生、私だけは先生の味方ですから！」と言つてとびきりの笑顔で教えてくれました。その場は「ありがとうございます」と言つて切り

上げましたが、よくよく考えてみると、「私だけは」ってことは……と青ざめたのをよく覚えています。それから三日三晩本当に寝られませんでした。そんな私がどうやってなんとかここまでやってこられたのか。それを書いていきます。

現在15年間の小学校担任を卒業し、大学で非常勤講師をしながら、学校や企業で研修講師をしたり、オンラインでカウンセリングを行っています。日本中の先生や大人が笑顔で過ごせる未来のために残りの人生を歩んでいきます。

まえがき 「教育受難の時代」

序章

教育現場から見えてきたもの

11

臨死体験

12

同期 信田雄一郎の存在

15

第一章

教師ライフをアンラーンする

15

「well-being」を高める

20

- (1) 「well-being」とは何か
- (2) 「well-being」を手に入れるには
- (3) こんな教師は嫌だ
- (4) 「well-being」の高め方

自己肯定感を高める

25

- (1) 自己肯定感とは
- (2) 教師自身の自己肯定感を高める
- (3) 使っている言葉を一番聞いている人は
- (4) ビリーフを知る
- (5) ビリーフを手放す
- (6) 子どものビリーフを書き換える
- (7) ビリーフにアプローチする
- (8) 輪ゴムパッチンワークで自分の心の声を知る
- (9) P循環とN循環
- (10) 加工した自分ではなく素の自分で
- (11) ニュース断捨離を試みる
- (12) 足るを知る

まず目の前のことからアンラーンする

43

教師の思考法

44

- (1) 無知の知とアウフヘーベン
- (2) WHY思考を使ってみる
- (3) アナロジー思考を手に入れる
- (4) ポジティブな行動に注目する
- (5) 問題をチャンスに変えるワーク
- (6) 教育とは外に連れ出すこと
- (7) 鳥の目、魚の目、虫の目で子どもを見る
- (8) ヒドウンカリキュラムを使う
- (9) コンフォートゾーンを飛び越える
- (10) 不機嫌で人をコントロールしないのが大人
- (11) 具体と抽象を行き来する
- (12) 発信者側に回る

教育観をアンラーンせよ

75

- (1) 1900年代のレンズが宿題をやってくれる時代
- (2) AIが絵を描いてくれる時代
- (3) 水と氷は温めると水になる
- (4) ハカリを変えろ
- (5) 関係の質を高める

成長への近道はメタ認知

84

- (1) メタ認知とは
- (2) 自分と向き合う
- (3) 他者からの評価
- (4) 子どもの伴走者として
- (5) 難しそうと感じた方へ
- (6) 具体的に悩む

第3章

働き方をアンラーンする

93

タイムマネジメント

94

- (1) 時間は平等ではない
- (2) 時間貧乏になるには
- (3) 時間もちになるには
- (4) 第2象限を大切にしていこう (part1)
- (5) 第2象限を大切にしていこう (part2)
- (6) 第4象限の波
- (7) 世の中の時短術
- (8) 時間の効率性と効果性

令和型アンラーンした教師

105

- (1) 先生らしくない先生
- (2) 10年後の先生
- (3) 公務員だからこそ
- (4) 点と点が線になり、やがて1枚の織物になる
- (5) 自分には価値があると信じる。伝える。
- (6) 足かせを外していこう(修行体質・世間体体質・分離体質)
- (7) 見えないものを信じるチカラ

第4章

子どもと一緒にアンラーンする

123

ポジティブディシプリンが目指すもの

124

- (1) ポジティブディシプリンとは
- (2) 不登校をクリア
- (3) イライラは伝染する
- (4) クラス会議は自我を消滅させる

心理的安全性の高いクラス

135

- (1) 心理的安全性とは
- (2) 心理的安全性を高める教師
- (3) 顕在能力と潜在能力
- (4) マインドフルネスを朝の会で
- (5) まずは自分を整える
- (6) 人を尊重する
- (7) 曖昧さを許容する
- (8) 先生が率先してバカになる
- (9) ラーニングゾーンを目指す

勇気づけのクラス

168

- (1) 罰で人は変わらない
- (2) ケアリング
- (3) ちがいを認めること

あとがき 「教師という仕事」

序章

教育現場から見えてきたもの

いつから先生になりたいと思っていたのかあまりはつきりとは覚えていません。覚えているのは、高校3年生の進路相談の際、遅刻の多さや赤点ばかりとっていたので、「あなたに行ける大学はありません」と当時の担任に伝えられたことです。そこから、スイッチが入り、なんとか受験を乗り越えて私立文系の大学に入りました。大学時代はラクロスに4年間打ち込み、みんなと同じように就職しました。UFJリースという、銀行系のリース会社で3年法人営業を担当。毎月1億円のノルマと戦っていました。けれども、やはり自分にできない仕事がしたいと思い、そこから玉川大学通信教育学部に入り、教員免許を取得。常勤講師として晴れて担任生活が始まりました。サラリーマンからの転職ということで、自分のなかでは意気揚々と現場に出てみるも、まったく通用しませんでした。授業もうまくいかないし、子どもや保護者ともまったく関係は築けませんでした。授業も、指導書を見ながらなんとかやりくり。子どもの心の動きや、保護者からどう見られている

のかなんていうものはほとんど頭がありませんでした。

サッカーが好きだったので、休み時間に運動場で子どもと遊んでいるときだけが唯一、子どもから慕われていることを感じる時間でした。学級経営ってなんだろうとか、授業がうまいってどういうことって悩み始めました。いろいろな本を読み、講座に行くようになり、そこで学んだ技術や考え方をそのまま使わせてもらい（その瞬間だけはうまくいくことが多かったです）、何が自分とちがうのかを必死に考えていました。

毎日手探りで、けれども必死にもがいていましたが、やはりうまくいかないことの方が多く、転職は失敗だったかもと悩んだこともありました。なんとか担任1年目を終えるころ、脳幹脳炎という大病を患い、3月の1ヶ月間をまるっと療養休暇で休みました。それだけでなく、入院して1週間は意識不明でした。今思えば、毎日多大なストレスを抱え、それをどう発散していいかわからず、相談する相手もない。そんな中で身体が蝕まれたのだと思います。脳幹脳炎は本当に大変な病気で、当時主治医から母親に対し「三分の一の確率で、言語障害や運動障害などの後遺症が残ります。三分の一は亡くなります。三分の一は普通の生活に戻れます」と告げられ、母親は死を覚悟したそうです。そんな経験から、私は自分が健康で生きていることが何よりも一番大切だと学びました。死んでしまっ

たり、健康な体をなくしてしまったりしては、どんな理想を描いていても、実現するのは難しくなってしまうからです。ウエルビーイングやポジティブデザインの考え方に深く共鳴するのも、子どもたちにそんなことを伝えたいのも、一度臨死体験をしたからからこそです。授業がうまくなるとか、テストの点がよくなることよりも大切なことがあると、深く信じていることができるからこそ、この本を通じてたくさんの方の人生を豊かにする方法を伝えたいと思っています。

もちろん、学びの楽しさを伝えることも先生として大切なことです。けれども、私は子どもたちに明るい未来を築いてほしいのです。みんなが笑って暮らせる世の中であってほしいのです。そのために、まずは学校が変化をしていくこと、先生たちが笑顔で働ける職場になることが大切な条件であると考えました。授業のハウツー本。働き方の本はたくさん世の中に出ています。そういった本で学んだことを実践すると効果が出ます。子どもたちが面白い！ という授業も少しずつできるようになります。けれども根本的な考え方が変わらないとどこか苦しさを抱えたまま働くことになるのです。一生懸命やっているのに報われないとか、誰にも認めてもらえないといった感情をもったまま、子どもたちの前に立つと、その思いは必ず子どもたちに伝わります。だからこそアンラーンを取り入れ、先

生が先生という仕事を目一杯楽しみながらやれているときに、子どもたちに言葉が伝わるのではないのでしょうか。

同期 信田雄一郎 の存在

私が教師になって最初に採用されたのは愛知県豊田市でした。初任者となったとき、計100名以上の同期がいました。私は、サラリーマンを3年、常勤講師を2年経験してから初任者になったので、大卒ストレートで教員になった同期たちとは少し年が離れていました。おもしろい先生がたくさんいて、1年間の初任者研修を通じて、いろんな面で仲良くなりました。その中に、信田雄一郎先生という若い先生がいました。坊主に近い髪型で、とてもとても熱いエネルギーに溢れる先生でした。それから2・3年はお互いにFeedbackでつながっているだけで特に交流はなく、信田は部活動に力を入れて取り組んでいました。数年が経ち、信田が学校を休んでいるという話を聞きました。心配しながらも、当時は

そこまで深い関係でなかったので連絡するのもしどろかなと迷いました。けれども、自分が逆の立場であったとき、連絡をもらえたらうれしいのではないかと感じ、思い切って連絡をしました。もし、電話に出るのもキツイ状態なら、電話をスルーするだけだと思ったのです。電話してみると、元氣のない声が聞こえてきました。後で他の同期から聞いた話によると、初任時代の校長がパワハラ気質で、相当ひどい扱いを受けたうえ、異動でいなくなっただけで次の年に、そのパワハラ校長がいる学校に信田自身が異動になったそうです。そこでひどい扱いを再び受け、身も心もぼろぼろになってしまったそうです。なんとかできないかなと考え、自分のお世話になっていた接骨院の先生に会わせてみたり、瞑想のセミナーに誘ってみたり、大阪にいる自分のメンターに会わせたりしました。当時の信田は顔も青白く、覇氣がない状態で、大阪に行くのもかなりキツそうでしたが、結構強引に、なかば無理やり連れて行ったのです。なぜそこまでおせっかいをしたのかわかりません。けれども同期で苦しんでいる先生がいる。その先生をなんとかしたい。けれども自分にはその力がないから、誰かの力を借りよう。そう思って動いたのです。それが、良い方向に向くか悪い方向に向くかはわかりませんでした。そう言うとかかなり無責任に聞こえるかもしれませんが、それでもなんとかしたい。なんとかエネルギーを元に戻してあげた

いと必死だったのだと思います。

今でもたまに電話をしたり、ご飯に行ったりするのですが、自分の新たな生きる道を見つけて、自分の学びの場(Tao Haus)をもち、子どもたちのために動いている信田を見ると、あのときの行動は間違っていたかもしれないが、想いは間違っていなかったなと感じています。つまり、やり方は他の方法があったかもしれないですが、結果的には今元氣になり、子どもたちや周りの大人たちにいい影響を与えている姿を見ると、あのとき必死に動いてよかったなと心から思います。それと同時に、先生たちが心をすり減らしたり、休んだりしなければいけない状態まで追い込んでしまう今の学校のシステム。いや社会のシステムそのものが非常に良くないように働いていることも強く感じます。

次頁の図をみてください。とある中学校でテスト前に配られた詩です。我慢・根性・とにかくやるを全面に出しているこの詩を受け取った子どもたちは何を感じるでしょう。もちろんこれをもってがんばろうと思える子が一定数いるかもしれません。けれども、努力できない自分はダメだとか、もつとがんばらないといけないと自分を責める子もいるでしょう。義務・我慢・犠牲(3G)からこれからはLOVE・THANKS・ENJOY(LIE)へと時代は変わってきたと作家の雲黒斎さんは言っています。

図1 | とある中学での配布資料

令和〇年度 テスト成績表

やる木に花を咲かせよう！！

「やる木」とは・・・人間が活動する場所であればどこでも成長する木。

「汗水（あせみず）」という水と「なにクソ」という肥料をやることによって大きくなる。成長すると「ド根性」という根を張り、新しい季節を乗り切り、春には「世界で一つだけの花」を咲かせ、「充実」という実をつける。

義務や我慢は昭和や平成の価値観です。令和の時代には、愛・感謝・楽しむへと変わっています。時代が変われば、学校が提供するもの、先生の価値観も変わっていかないといけません。いつまでも、昔の価値観のまま教育をしていけば、それは子どもたちの苦しみを生みます。不登校の数が増加の一端を辿っていることから、今のシステムが子どもたちにフィットしていないことをよく表しています。だからこそ、今までのやり方・考え方をアンラーンして、本当の大切なことだけを残していく。教師人生・思考法・働き方・子どもへの接し方、それぞれの方面から自己実現を可能にする成長の技術を紹介していきます。