



## 「まあいいか」の練習

最近私は生徒と「まあいいか」の練習をしています。ジャンケンをして、負けたら「まあいいか」と言います。はじめは私がわざと負けて「あー、負けた、でも、まあいいか」と言ってみせます。次に私が勝ったら「負けても次やるよね、だから…」と「まあいいか」を言うように促します。

ゲームそのものを楽しむ  
ために

発達障害のある方は勝ち負けにこだわり、何でも一番じゃなくちゃ気が済まないところがあります。負けを受け入れられずパニックになる方がいます。この生徒もトランプゲームなどで勝ち負けにこだわりすぎるので、ゲームを楽しめないのです。友達をたたいたり、泣いたりしてしまいます。そのため、私と「まあいいか」の練習をしています。ジャンケンやちょっとしたゲームをして、負けを受け入れる練習をしています。「負けちゃったけど、ゲームでの友達とのやりとりがおもしろいから、まあいいか。」とゲームそのものを楽しめるようになるのを目指しています。

勝つか負けるか  
白か黒か  
0か100か

勝ち負けにこだわる生徒の特徴は、「白黒はっきりしないことは受け入れにくい」という事でもあります。0か100かでものを言いがちです。例えば、友達の好き嫌いがはっきりしていて、「嫌いな友達とは口をきかない」とか、ちょっと自分にとって気に入らない事を過去に言われたから、その友達とは「遊ばない」と

か、とにかく様々な場面でジャッジが厳しい。人に厳しいから自分にも厳しい、真面目ながんばり屋だったりもします。厳しさが自分に向く生徒は「宿題が終わらないから、学校を休む」とか「失敗したらいやだから志望校だけ受験しない」とか、実はこういう生徒が最近多いのです。「発達障害」と診断がつくようなレベルでなくても。そういう傾向の方が多いうように思います。保護者も多いです。多分、コロナ禍で「自粛警察」と言われている人たちもこのタイプの方なのかもしれません。「こうあるべき」にとらわれすぎているように思います。



みんな真面目ながんばり屋さん

ではなぜ、勝ち負けにこだわったり、白黒付けたがったり、0か100かに生徒達はこだわるのでしょうか。真面目ながんばりは褒めやすいから褒められます。価値があると認めら

れます。だから、生徒は真面目にがんばります。でも、真面目にがんばり続けることは、結構大変。時には休みたい、手を抜きたいと思うし、休むことは必要不可欠なのに、手を抜いたり休んだりすることは褒めにくいから褒めないし、むしろ怒られたりします。負けも同じ。負けて褒められる人はいません。負けたのは自分が真面目にがんばらなかつた結果となってしまふから。勝ちにこだわるのです。

全員イチロー  
にはなれない

野球を考えましょう。野球をやっている人ってイチローに憧れる人が多いと思うのですが、野球をやっている人はイチローに全員なれるでしょうか。また、高校の全部の野球部が甲子園で優勝できるでしょうか。そう考えると、イチローになれない人がほぼ全員で、試合で負けの経験を優勝校以外の全ての学校が経験するわけです。でも、野球は楽しく、勝っても負けてもゲームは楽しいじゃないですか。「イチロー、すごいな」「甲子園、憧れるね」と言いながら、泣いたり笑ったりしながら野球を楽しんでいますよね。目標にはしませんが、イチローに「なるべき」でも優勝「すべき」わけではないのです。白黒つかないことや白黒付けなくてもいいことはたくさんあるということをこういうことから自然と人は学んでいるのだと思います。



気持ちに折り合いを付ける方法を教える

でも、私たち教師はどうでしょう。つい生徒に勝つことを黒より白をまたは100を求めていますか。もちろん、私たちの指導の目標の頂点はそこにあります。でも、その頂点に立てる人はどれだけいるでしょう。ついつい、生徒のお尻をたたいてがんばらせてしまうことがあるのではないのでしょうか。生徒一人一人の目標は違うはずで、勝つことは目標だけ、その過程での心や体の成長が教育としての本来の目標のはずで、だから、負けてもいいのです。「まあいいか」と自分の気持ちに折り合いをつけて、日々暮らしを続けることが大切なのです。去年はコロナの影響もあり、自殺の件数が11年ぶりに増加したというニュースがありました。このところの相談で、不登校や自殺を口にする生徒の相談も増えたように思います。みんなが我慢を強いられている時です。「まあいいか」と人を許す、自分を許すことでつらい時代を乗り越えたいものです。特に発達障害のある生徒は、「まあいいか」を自然と学ぶ事が難しいので、「負けても、まあいいか」「勝っても負けてもゲームはおもしろいね」とあえて教える事も必要です。

「こうあるべき」と考えて苦しくなってきたら、先生方も「まあいいか」と時々口にしてみてください。結構気持ちが楽になります。気持ちを楽にしてから生徒と話しましょう。

コロナの時代の始まりが今年度の始まりでした。大変な時代となり、いろいろと考えざるを得ない1年間でした。それは生徒も一緒だったと思います。その影響がじわりと感じられた3学期でした。1年間ありがとうございました。

参考：平岩幹男『発達障害時へのライフスキルトレーニング：LST一学校・家庭・医療機関でできる練習法』合同出版  
小池龍之介『こだわらない練習 「それ、どうでもいい」という過ごし方』小学館

昨年度の終わりに書きました。  
コロナの時代、思うように行かないことや不安の多い日々でした。  
みんなまじめに一生懸命生きています。  
息苦しさを感じたら、「まあいいか」と言ってみると不思議と楽になります。

