

おはようございます。

今朝校門に立ち、一年の月日の速さとみなさんのご成長を感じていました。皆さんがこの一年をつつがなく過ごし、健やかにご成長されたことを、うれしく思います。

学年末にあたり、昨年4月にお伝えした生徒目標を振り返ってみましょう。「礼節・協働」「チャレンジとアクション」「自走・自治・俯瞰」でしたね。これは中高6学年同じ生徒目標なのですが、これらの項目で期待する行動は、もちろん全学年同じではありません。高校生には、より高い視座で、求めている人間像を理解して行動することを期待したのです。

中高6年間は人生で最も心身の発達の著しい時期ですが、特に高校生のみなさんの変化を見ていると深く感動する場面があります。この大きな成長は何によってもたらされるのだろう、心と行動をつかさどる脳の発達に秘密があるに違いない、そう考え、認知心理学から皆さんの成長を考えてみました。

実は、中学生と高校生では子ども脳から大人脳へ、構造が大きく変わっているのだそうです。まず12歳くらいから大きく変化するのが「扁桃体」の発達です。「扁桃体」とは目の奥のほうにある部分で、これが成長ホルモンの影響で中1くらいから非常に活性化します。扁桃体は人の生存に関するとっさの判断を下す大切な場所で、活性化すると不安や恐怖・怒りといったネガティブな感情が起きやすくなります。中学時代、イライラしたり不機嫌になったりしやすかったなあ、と心当たりがある人はいませんか。

一方、この扁桃体をコントロールして感情を抑える機能を持つのが、脳の前部分にある「前頭前野」です。思考や創造性を担い、人を人たらしめる中枢部分といわれる場所ですが、ここは成熟が最も遅い部分で、扁桃体よりも遅れて発達が始まります。したがって中学時代には、直感的な感情をつかさどる部分は急激に発達している一方、理性的な判断をする部分の発達が十分に追いついていない、ということになります。

高校生が大人脳になっていく、というのは、前頭前野の発達により、「体験を記憶する脳」から、「過去の類似事象に照らして違いを認知して記憶する脳」に成長しているということです。みなさんはこの1~2年間でたくさんの経験を重ねながら、自分の立ち位置に照らして、あらかじめ予測や準備ができる脳にリニューアルしているのです。これにより、経験は受け身から自分ごとへ変わり、狭い視野から俯瞰する視野を獲得しています。以前もお話した「メタ認知」（自分の思考や感情、行動などを客観的に把握する力）が身についているのです。私が大きな成長として感じていた高校生の行動変化は、このような脳の発達と学園生活での多種多様な経験が密接に結びついて表出していたのですね。

さて脳は20代前半でほぼ完成しますが、前頭前野だけは緩やかにずっと発達し続けるのだそうです。脳は成長のピークを過ぎれば衰えるばかりだと考えていた私にとっては、朗報でした。記憶力や視覚聴覚といった機能は衰えても、知識と経験を使いこなす知恵や豊かな人間性をつかさどる部分はいくつになっても成長し続ける…年を重ねることの意味がここにある、と思います。

ただし、「前頭前野」を発達させるには、次のような心掛けが必要だそうです。「人と交流をすること」「創造的な活動をする事」「たっぷり睡眠をとり、体を動かすこと」「バランスの良い食事をとること」みなさんが今から心がければ、人生にわたってより高次の脳の発達を促すことが期待できますね。

脳の発達を学んでいくと、日常の自分や他者の認知行動を俯瞰して見られるようになり、人の心と体、行動の理由づけができます。みなさんの成長や認知の発達を知る上での、私の重要な探究テーマの一つになっています。

このような成長段階にある皆さんのこの一年は、私たちの期待を上回るものでした。様々な行事では、あなた方の中に目指したい理想のかたちがあり、それを妥協せずにやり抜きたいというプライドを感じました。思いをことばにして皆に発信し、理解してもらおうとする姿勢がありました。リーダーシップとフォロワーシップをバランスよく発揮し、組織として動き、もっといいものを目指そうと、皆の意見を交わし合う場面もありました。

居心地の良い「コンフォートゾーン」から「ラーニングゾーン」へ飛び出そうと、果敢に「マイステージ」にチャレンジする姿や、大学が主催する講座や体験学習などに参加する姿も多くありました。探究活動にも積極的に取り組みました。探究発表会や山脇サイエンスエキスポで生き生きと発表する姿やプレゼンカの向上は、学園風土の変容を感じさせるものでした。ものごとの本質を見極めようとする「探究」の世界から、さらに深く調べて考え真理を明らかにする「研究」の世界へ足を踏み入れた人も見られました。それらの発表の場は「志の宝箱」に私には思えました。多くの後輩たちも目を輝かせて聴き入っていました。

高2生のみなさん。この一年はあなた方が中心になって学園を率いました。生徒会活動、行事・部活動すべてに力を尽くしたこと、本当にお疲れさまでした。あなた方から感じていたのは、常にきげんよく楽しむという気持ちです。いつもきげん良くいるのは実はとても難しいこと。悩みや心配事が少しでもあれば不機嫌になるのは簡単です。でも困難に遭遇しても、笑顔で前向きな気持ちで取り組もうとする皆さんを、頼もしく思いました。後輩たちもそんなあなた方から安心して多くのことを受け取れたのではないのでしょうか。自分にも他者にもきげんを創り出す力は、来る受験においてもあなたもみんなも最大のパフォーマンスを発揮できる場を創り出すことでしょう。

高1生のみなさん。先輩からバトンを引き継ぎ、後輩を率いる立場になって初めて、その責任の重さを実感し、見えないところで先輩たちが頑張ってくれていたことに気づきを持っていることと思います。「思いを受け継ぎ進化させる」という役割を自覚し、来る高2への自覚と準備を進めてください。

4月の始業式に、アメリカの作家ジョン・カルヴァン・マクスウェルの言葉を紹介しました。年度の最後にもう一度彼の言葉を贈ります。

「どんな経験も最高の教師。立ち止まって内省することで経験は見識に代わり、より深みのある人生を生きていくことができる」

「つらい経験をしたとしても立ち直り、成長した自分に出会える人と、いつまでもそこにはまって抜け出せない人との違いは、“問題にどう立ち向かうか”その心構えの違いにある。」

失敗も後悔も全部学びにして、まるごと携えてまた前へ進みましょう。私も先生方もまた、みなさんを支援しながら、ともに学び、成長し続けていきたいと思っています。

今年度最後の一日、お世話になった先生方、共に過ごし学び合った仲間への感謝を伝えられる時間にしてください。