



「しなければ」の呪縛

私が松山聾学校に赴任した時、手話は全くできませんでした。最初に覚えた手話は「自分の名前」と「ドラゴンボール」です。新任式の挨拶で少しでも手話を使わなければ、とNHK手話ニュースから必死にネタを探しました。補聴器を着けていても、「音のある、なしは分かる」から「辛うじて会話を聞き取ることができる」など、人によって障がいの程度は違うため、授業は①声、②板書に加えて③手話、④音声認識ソフトでの会話の表示が必須でした。

聾学校において手話はコミュニケーションの基本なので、必要に駆られて勉強するものの、なかなか身につかず焦りました。生徒も先生も嫌な顔をせず会話に付き合ってくれるのに、咄嗟に手話が使えず、相手の手話も読み取れず、落ち込む日々でした。今思えば、「手話で話さなければ…」と気負いすぎて空回りしていたのだと思います。

そんな状況を変えたきっかけは聾学校で行われた陸上教室でした。講師の一人、佐々木琢磨選手（デフリンピック2025 陸上男子100m 3位）が表情豊かに全身を使って指導していました。ろう者同士の手話は早くてほとんど読み取れなかったのですが、くるくる変わっていく表情に手話はわからなくても気持ちが伝わってきました。「見ているだけで楽しい!」「参加者も楽しそう。どんなこと話しているのだろう?」……手話を「覚えなければ」から「もっと知りたい」、「もっと話したい」に心持ちが変わりました。

すると、停滞していたのが嘘のように、手話がするすると自分の中に入ってきました。バラバラだった言葉が繋がっていき、手話を覚えるのが楽しくなりました。今は自分の言葉を表現するのが精一杯ですが、これからも学び続けて、手話検定にも挑戦して、手話でもっと話せるようになりたいと思っています。

みなさんも「検定に合格しなければ」「勉強しなければ」「勝たなければ」…「しなければ」の呪縛に身動き取れなくなっていないですか。「しなければ」は行動する理由になりますが、自分を縛る足枷になることもあります。ひと息ついたり、関係ないことをしてみたり、ちょっと離れてみたり…時間や距離を取って眺めてみると、どうして悩んでいたのだろうと気持ちが楽になったり、突破口が見つかったりするかもしれません。思いがけない出会いや誰かの何気ない一言がきっかけを与えてくれるかもしれません。

「しなければ」からほんのちょっと離れてみるのも「アリ」ですよ。

スクールカウンセラー来校日（相談時間12:45～16:45）

5/12（火） 19（火） 26（火）

電話での相談

電話による相談もできます。「青年期の探究」の最後のページに番号を載せているので、活用してください。

