

和の光

宝塚市立西谷中学校



次の文章は歴史小説家の司馬遼太郎さんが、「21世紀を生きる君たち」に思いを馳せて書いた文章の一部です。ここに書かれた言葉の一つ一つが、皆さんのこれからの指針になればと思い、紹介します。

「21世紀を生きる君たちへ」

私は、歴史小説を書いてきた。もともと歴史が好きなのである。両親を愛するようにして、歴史を愛している。歴史とはなんでしょう、と聞かれるとき、「それは、大きな世界です。かつて存在した何億という人生がそこにつめこまれている世界なのです。」と、答えることにしている。

私には、幸い、この世にたくさんのすばらしい友人がいる。歴史のなかにもいる。そこには、この世では求めがたいほどにすばらしい人たちがいて、私の日常を、はげましたり、なぐさめたりしてくれているのである。

だから、私は少なくとも2000年以上の時間の中を、生きているようなものだと思っている。この楽しさは --- もし君たちさえそう望むなら --- おすそ分けしてあげたいほどである。ただ、さびしく思うことがある。私がおもっていない、君たちだけが持っている大きなものがある。未来というものである。

私の人生は、すでに持ち時間が少ない。例えば、21世紀というものを見ることができないにちがいない。

君たちは、ちがう。21世紀をたっぴり見ることができるばかりか、そのかがやかしいにない手でもある。

もし、「未来」という街角で、私が君たちを呼び止めることができたなら、どんなにいいだろう。「田中くん、ちょっとうかがいますが、あなたが今歩いている、21世紀とは、どんな世の中でしょう。」

そのように質問して、君たちに教えてもらいたいのだが、ただ残念にも、その「未来」という街角には、私はもういない。

だから、君たちと話ができるのは、今のうちだということである。

私は、**人という文字を見るとき、しばしば感動する。ななめの画がたがいに支え合って、構成されているのである。**

そのことでも分かるように、**人間は、社会をつくって生きている。社会とは、支え合う仕組みということである。**

原始時代の社会は小さかった。家族を中心とした社会だった。それがしだいに大きな社会になり、今は、**国家と世界という社会をつくり、たがいに助け合いながら生きているのである。自然物としての人間は、決して孤立して生きられるようにはつくりされていない。**

このため、助け合う、ということが、人間にとって、大きな道徳になっている。

助け合うという気持ちや行動のものは、いたわりという感情である。

他人の痛みを感じることにしてもいい。

やさしさと言いかえてもいい。

「やさしさ」

「おもいやり」

「いたわり」

「他人の痛みを感じること」

みな似たような言葉である。

これらの言葉は、もともと一つの根から出ている。

根といっても、本能ではない。だから、私たちは訓練をしてそれを身につけねばならない。

その訓練とは、簡単なことだ。例えば、**友達がころぶ。ああ痛かったろうな、と感じる気持ちを、そのつど自分でつくりあげていきさえすればよい。**

この根この感情が、自己の中でしっかり根づいていけば、他民族へのいたわりという気持ちもわき出てくる。

君たちさえ、そういう自己をつくっていけば、21世紀は人類が仲良しで暮らせる時代になるにちがいない。

鎌倉時代の武士たちは、「たのもしさ」ということを、大切にしてきた。人間は、いつの時代でもたのもしい人格をもたねばならない。男女とも、たのもしくない人格に魅力を感じないのである。

もういちど繰り返そう。さきに私は自己を確立せよ、と言った。自分には厳しく、あいてにはやさしく、とも言った。それらを訓練せよ、とも言った。それらを訓練することで、自己が確立されていく。そして、”たのもしい君たち”になっていく。

以上のことは、いつの時代になっても、人間が生きていくうえで、欠かすことができない心がまえというものである。君たち。君たちはつねに晴れ上がった空のように、たかだかとした心を持たねばならない。

同時に、ずっしりとたくましい足どりで、大地をふみしめつつ歩かねばならない。私は、君たちの心の中の最も美しいものを見続けながら、以上のことを書いた。

書き終わって、**君たちの未来が、真夏の太陽のようにかがやいているように感じた。**



「違って見えるだまし絵とリフレーミング」

校長 筒井 啓介

■だまし絵

みなさんはFig.1を見て何に見えますか？ 人によっては後ろを振り返っている若い女の人が見えたり、中には頭巾をかぶっている鼻の大きな老婦人が見えたりすることと思います。

世の中には、「だまし絵」とか「隠し絵」と呼ばれる絵画作品があります。右の絵はその中でも有名な作品のひとつです。日本では「婦人と老婆」とか「嫁と義母」という題名が付けられています。この絵は19世紀からある古い絵で、ドイツのハガキに描かれたものが現在確認されている最古のもので、その後、イギリスの漫画家によって改作されて右のような絵になったそうです。

この「婦人と老婆」以外にも、だまし絵と呼ばれる作品は数多く存在します。見て楽しめるものも多いので、何枚かを紹介します。みなさんにはそれぞれ、何が見えるのでしょうか？



Fig.1



Fig.2

Fig.3

Fig.4

Fig.2は、くちばしの長いアヒルに見える人、また耳の長いうさぎに見える人

Fig.3は、太い幹の枯れ木に見える人、たくさんの顔の集まりに見える人

Fig.4は、永久に流れる水路に見える人、現実にはあり得ない水路に見える人

がいると思います。このように、**同じ絵でも見る人の視点によって、見え方が異なることが理解できる**と思います。

■リフレーミングって？

心理学の用語に「リフレーミング」という言葉があります。

リフレーミングとは、物事の見方(=フレーム)を変えて感じ方を変えることです。例えばコップに水が半分入っている状態を「半分しか入っていない」とネガティブに感じるとします。しかし見方を変えれば「まだ半分も入っている」とポジティブにも捉えることができます。

このように**同じ物事に対する捉え方を変え、考え方を改めることをリフレーミング**といいます。

リフレーミングをすることにより、次のような効果が期待されるといわれています。

■リフレーミングの効果

①ポジティブな自己分析・他者理解ができるようになる

自分自身を「内気だ」「面白みがない」と感じていたとしても、見方を変えれば「まじめだ」「誠実だ」と捉えることができ、**自己をポジティブに分析**できます。

②自己肯定感が向上する

「心配性だ」というコンプレックスを「先を見通す力がある」という強みとして捉えられれば、**自分自身をポジティブに感じられる**でしょう。

③苦手意識の克服

「苦手だからやりたくない」と尻込みしてしまうことに対してリフレーミングを行うと「新しい経験を積むチャンスだ」「初めからうまくいく人なんていない」と感じ方が変わります。そうすると**いろいろなことにチャレンジする意欲が生まれたり、チャレンジする中で苦手を克服したり**できます。

■リフレーミングの方法

では具体的に考え方をどのように変えればリフレーミングができるのでしょうか。リフレーミングを行うときに変えるものとして、シチュエーション・物事への視点・自己認識の3パターンが挙げられます。

①シチュエーションを変える

「今とは別の状況だったらどうか」と考えることで、物事の長所を見出せます。例えば「繊細で傷つきやすい」という人は、リフレーミングを行えば「人の痛みに寄り添える」と捉えられます。**「対自分」として考えるとネガティブに感じられる性質も「対相手」とシチュエーションを変えることでポジティブな作用が見つかる**のです。

②物事への視点を変える

状況や環境はそのままでも、物事への視点を改めるとよさが見えてくる場合があります。例えば「雪が降っていて学校に行くのが嫌だ」というときに、「絶好の雪遊び日和だね」と受け止めれば、同じ状況でも気持ちが楽になりますね。

③自己認識を変える

例えば「リーダーに選ばれたが荷が重い」という場合、「自分には無理だ」「できないかもしれない」というネガティブな自己認識が影響しています。そこで周囲の人が「リーダーに選ばれていることは、みんなから信頼されているんだ」と自己認識を変えるリフレーミングを行えば、**ネガティブな思い込みに対して「できる能力があるから今の状況がある」と気付きを与えられる**でしょう。

おおざっぱ	リフレーミング	おおらか
作業が遅い		慎重
おっちょこちょい		活動的
冷たい		理性的
おせっかい		世話好き
細かい		丁寧

■まとめ

「同じものでも見方によって全く違うものが見える」ということです。私たちはこれまでの経験や習慣に基づいてものを見ています。ものの見方の違いは「その人らしさ」で、それ自体決して悪いことではないのですが、**人はものごとのある一面が「見える」と(だまし絵がそうであるように)そのものの持つ別の側面が見えなくなる傾向にあります**。そのことで、自分を卑下してしまったり、相手の悪いところばかりに目が行ってしまったりする **ことも少なくありません**。

みなさんが普段友達と接する時、困難なことに直面した時など、ぜひリフレーミングを行い、物事をポジティブにとらえて様々な経験を積んで大きく成長して欲しいと願っています。

(令和6年1月⑩号より再掲)