

届け 世界の果てまでも

令和4年2月18日 No. 62 文責 校長 飯久保一男



「よかった」と切り替える

ものごとがうまくいかなかったとき、何かしらの失敗をしてしまったときなどに、プラス（ポジティブ）に考えるか、マイナス（ネガティブ）に考えるかで、その先の展開は大きく変わります。こんなコラムを見つけました。



Hさんは新米の営業マンです。いまどきの若者によくあるタイプで、つい本音が口をすべて出てしまい、得意先でも失敗が多くありました。そんなHさんでしたので、落ち込むことも多かったのですが、あるとき、望まないことが起きて「よかった」と考えようという本を読み、実行してみようと思いました。

その本を読んだすぐ後に、かなりいい線までいっていた商談が最終段階でオシャカになってしまいました。

しかし、Hさんは、すぐに心の中で「よかった…」とつぶやくと、得意先に向かって、「おかげさまで本当によい勉強をさせていただきました。ぜひ、再挑戦の機会を与えてください。今回の経験を生かして、次回はきっとご満足のいただけるプランをご提示できるようにがんばります」



と心の底から自然に言うことができたのでした。

つくりごとや口先だけではなく、心の底から出たこうした言葉は相手の胸にもストレートに響きます。Hさんに好印象をもった先方は、ほどなく次回の商談を、Hさんを名指しでもちかけてきたのでした。



のどが渇き、コップの水を飲んで、残りがコップの半分になったときに、

「まだ半分残っている」と思うか

「もう半分しかない」と思うか

という心理的な例題があります。これは、ものごとに出会ったときに、それをどう受け止めるのかという心の反応をはかる一つの例です。まだ半分残っていると思う人は、自己肯定感の高い人で、もう半分しかないと思う人は、自己肯定感の低い人になるそうです。

例えば、仕事や取り組みがうまくいかなかったとき、自己肯定感の高い人は、

「満足というレベルではないけど、精いっぱいやった。次はもっとがんばろう。今度はうまくやれると思う。」と感じます。一方、自己肯定感の低い人は

「とても満足できる結果じゃない。なぜできなかったんだ。何でもっとがんばれなかったんだ。情けない。」と、自分を責め、悩んでしまいます。そして、次の仕事や取り組みに関しても、失敗のイメージをもってしまいうのです。そんなイメージで取り組んだら、いい結果は出にくくなります。そしてますます悩みは深まるばかりとなるのです。

ものごとをポジティブにとらえるか、ネガティブにとらえるか、長い人生の中で、この心の反応の違いが積み重なると、大きな差になっていきます。

口癖のように「最悪」とか「ムカつく」と言う人がいます。純粋に意味を考えますと…、

「最悪」 字が表すように、悪いことの中でも、最も悪い状況のことをいいます。
最悪と言っている人の状況は、多くの場合、最悪ではありません。

「ムカつく」 胸や胃がモヤモヤして吐き気があるような状態です。←医者に行った方がいいかもしれません。
もちろん、体調が悪いことを言っているのではなく、怒りの感情を表す言葉です。

いつも「最悪」とか「ムカつく」などと言って過ごしていると、その人ばかりか、周りもネガティブな感情に包まれていくような感じがします。

心の中で、イライラしたり、怒りの感情が湧いたり、自分は何でこうなんだろうと落ち込んだりすることは、誰にもあることだと思います。それを表情や口に出す人もいれば、出さない人もいます。「最悪」「ムカつく」と言う人と通じるところがありますが、あからさまに表情に出す人は、私は苦手です。愚痴をこぼすこともたまには必要だと思いますが、いつも愚痴を聞かされていたら、その場から逃げたくなります。ネガティブなことを思っている、笑顔で「よかった」と口にするだけで、ネガティブな感情をポジティブな感情に変えていけるそうです。 …むむっ、以前書いたことと矛盾しますか？

子どもを叱るべきときに叱れない（叱らない）

教師や親は問題ありです。「ダメなものはダメ」と叱るべきです。しかし、叱ることと、ネガティブな感情を表情や口に出すことは違います。その感情のはけ口が子どもになってはいけません。子どもの自尊感情や自己肯定感を高めるためにはネガティブな感情を出さないほうが有効です。

望まない状況になったときに「よかった」と気持ちを切り替えられる、心の広さやゆとりをもちたいと思っています。



書：相田みつを

【私がやけどをして「よかった」と思った話】 たびたびのことながら脱線して終わります。

4人の友人と金を出し合い、テントやタープ、バーベキューができる道具などを買って、共有し、お互いに使いたいときに使っています。息子どもが小学生のころ、夏にはそれを使って家族でキャンプに行っていました。



ある年、夕食をつくっているとき、簡易ガスバーナーのガスがなくなったのでカートリッジ式のガスボンベを交換しました。夜の暗がりの作業でした。そのとき、急にガスが漏れ出し、別のバーナーの火が移ってしまいました。大きな炎が吹き出しました。咄嗟のことでしたので、そのボンベを下に落として跳びのきました。炎を浴びたのは一瞬でしたが、ひざから下の両足の内側の広範囲にやけどを負いました。その瞬間に思ったのは、爆発の恐怖や熱さや痛みよりも、炎が息子たちや妻の方に向けて吹き出さなくて「よかった」ということでした。無意識に息子たちや妻に背を向ける形でボンベを交換していたのでした。



明るくなってしてみると、ガスボンベの大きさが微妙に違っていたのです。友人で共有していましたが、ガスがなくなったらその都度、使い切った友人がボンベを買い足していました。サイズ違いのボンベを買い足してしまった友人がいたようで、それに交換してしまい、ガスが漏れ出したのでした。サイズ違いのボンベを買い足した友人を恨むつもりはありませんでした。

友人の誰かが使ったとき、同じようにサイズ違いのボンベに交換してしまい、同じように炎が吹き出し、友人やその家族がケガをするかもしれません。私よりもっと重大なケガになることも考えられます。私がやけどをすることで、友人やその家族が大きなケガをすることにならずに「よかった」と思ったのでした。

その年は、運動会直前まで両足包帯だらけのミイラ男のようでした。周りから「バーベキューで肉を焼かず、自分の足を焼いたヤツ」と冷やかされましたが、「名誉の負傷です」と抵抗していました…。