



(学校便りのこの欄は、生徒の皆さんに読んで欲しい内容が中心です)

自分の都合 人の都合

校長 水野 秀哲

新学期がスタートして、2週間が経ちました。

1年生は学校に慣れたでしょうか？2・3年生はその学年らしくなっているでしょうか？

コロナへの対応は、相変わらず油断できませんが、出来ることを最大限に活用して、充実した学校生活を創りたいものです。

さて、ある大学で400人の学生に「自分が人にしてあげた親切な行動」と「自分が人にして貰った親切な行動」を、それぞれ思いつくまにできるだけたくさん書き出してもらおうという実験をしたそうです。みなさんもちょっとやってみてください。どちらが多かったですか？

その大学の実験結果では、「人に親切にしてあげた行動」の方が「自分がして貰った親切な行動」よりも、およそ35倍も多かったそうです。人間がいかに「自分がしてあげた」ことばかりを覚えているかが、わかる実験結果となったそうです。もちろん実際にはそんなはずはありません。上り坂と下り坂が同じ数だけあるように、きっと誰もが人からの親切も同じだけ、あるいはそれ以上に受けているはずですよ。

もし「自分ばかりが人のために尽くしている」「こんなにしてあげたのに、何も返してくれない」と不満に感じた時には、この話を思い出し、「自分が思っているよりも実は35倍も親切にされている」と考えることで、うまく気持ちを切り替えることができるかもしれません。

実験では、さらにその400人を2つのグループに分け、1つ目のグループには、「足りないもの、手に入れたいもの」を可能な限り書き出してもらいます。そして書き終わった後に、次は「自分がすでに手に入れていて、恵まれていると思うもの」を書き出すようにいいます。2つ目のグループには、先程のグループとは逆に「恵まれていると思うもの」を先に書き出し、後で「足りないもの」を書き出してもらいます。

実験の結果、どちらのグループも、最初に書き出した項目の数の方が多くなったそうです。最初に足りないものに注目すると、恵まれているものが見えなくなり、逆に、恵まれているものから考え始めると、足りないものには、あまり意識が向かなくなるという結果です。

自分のことを「恵まれている」と思うか、それとも「足りないものが多い」と思うかは、同じ状況であっても自分のものの見方、捉え方によって大きく変わることになります。不足していることを憂うよりも、今足りているものをうまく活用できるほうが重要だというでしょう。

私たちは物事を考えるとき、自分の視点、つまりは「自分の都合」で考えるのがほとんどです。そのとき、「それは1つの捉え方であり、他にも様々な視点が存在する」ということは見失いがちです。「自分の都合」を軸にして、それに合わない、「他の人の都合」を排除しようとしたり、言うことをきかせようとしたり、ウソをついたり…と良い方向に向かわない人たちがすらいます。私たちは複数の視点、時には真逆の視点を持つことで物事の本質を捉え、もっと広く深く考えることができるはずですよ。

「おはよう」と言ったのに、返してくれなかった。でも、自分も返していなかったことがあるかもしれませんよね。学校だけでなく、世の中は人と人が関わり合って成り立っています。どのような関わり方をするのが良いのか、それを考えるヒントになれば幸いです。

連休中の過ごし方について

いよいよ、大型連休がスタートします。以下の点について、十分留意して過ごしてください。

- 規則正しい生活を送りましょう。(特に睡眠時間のリズムが崩れがちです。夜更かしは×！)
- 栄養のバランスを考え、しっかりとした食事をとりましょう。
- 交通ルールを守り、事故にあわないよう、十分気を付けましょう。