

# 2 A たより

NO 4

小学生から指を指されると、その小学生を自動車で引こうとしたり、野良猫に餌をやったことを注意されると、包丁で注意した人を刺したり、そんなニュースが世の中に踊ります。ちょっとしたことでカッとなる、そしてその後の行動は、まったく考えないで、本能のまま行動する、そんな人間が多く目立つようになってきました。自分本位の人が増え、起きた出来事（状況）に対して、別のとらえ方をしたならば、こんなおかしいニュースは減っていくのでしょうか・・・。

## リフレーミング（状況を置き換える力）

朝は結構早く学校に行きます。学生時代から朝型で、朝早く起きることはあんまり苦にしないのです。起きてテレビのニュースをつけます。今日は外国のローカルニュースが印象的でしたね。

『特別な目を持つ少年』というタイトルでした。主人公は、カルビン・スタンレーという少年です。カルビンは、自転車にも乗るし、野球もするし、学校にも通うし、11才の少年がやることはほとんど何でもできるんです。ここまでの話なら、ニュースにもなりません。ただ、カルビンくんが、目が不自由でなかったならばです。目が不自由なために人生をあきらめたり、悲嘆にくれたりする人が多い中、この少年はなぜ、活発な人生を送っているのかというのが、このニュースのテーマでした。

ニュースに耳を傾けると、カルビンくんにとって、『限界』という言葉は、『挑戦』ととらえるように、小さいころからトレーニングをしていたということでした。お母さんの教えなんだそうです。だから、11才の今も、本気で『限界や無理』という場面になると、わくわくするんだそうです。それは『挑戦の始まり』と捉えて生きているからなんですね。

きっとカルビンくんのように、状況を置き換えて物事を考えることができたなら、人間関係のトラブルも激減するんじゃないかなあと思って、家を出ました。

人間関係のトラブルというのは、学校生活の中では絶えず起きてくる問題です。A組にもそんなことはよくあります。そこで、学級活動や道徳で、ちょっとしたトレーニングをすることにしました。

次にあるのは、有名なだまし絵図です。若い女性の姿に見える人が多いと思いますが、実は同時に老婆も描かれています。

私たち、人間の脳は、一度、こういう絵や物だと感じると、それしか見えなくなるという特性があります。よく探し物をしていて、いくら探しても見つからないのに、誰かが、「目の前にあるじゃないの」と言った瞬間、見えてくるという経験は誰だってあることでしょう。それだけ、脳



は、見えるはずのものを見えなくするくらい、強く視力や聴力、思考力までコントロールしているんです。先ほどの絵も、見えるまで時間がかかるとは思いますが、一度見えてくると、自由自在に若い女性を老婆にすることはできますね。

それだけ、人間の脳の力は、私たちに偏った情報を与えがちなのです。そして、私たちは、その偏った情報で、感情を動かされているのです。

先々週の学級活動の時間に、こんな授業をしました。

みんなきょとんとした感じで、なかなか実感がわかないようでしたが、いくつかのだまし絵図やだまし文字を見せていくと、中には納得した表情をする人もでていましたね。

それから少し、終わりの会の時間を使って、考え方をチェンジするトレーニングをしているのです。

今日1日過ごしてみて、嫌なこと、がっかりしたことをあげさせ、それを敢て、プラスに考えるにはどうしたらよいかという、単純なものです。

考えるとなると、結構、大変です。

いくつか紹介すると、

Aくん：「体育の陸上苦手だなあ〜」→「体を鍛えるチャンスだ！」

Bさん：「〇〇室に移動の時、友人が誘ってくれなかった。」→「別の人と仲良くなる時間だ」

Cくん：「単元テストの点が悪かった」→「自分の苦手なところがみつかった！」

このようなトレーニングは、専門的には、リフレーミング『状況を置き換える』力と呼ばれま

す。子どもだけでなく、大人の私たちも、このトレーニングは大切だと感じています。

最後に発明王のトーマス・エジソンの話。彼は電球を発明したことで有名ですけど、実はこの発明まで、なんと1万回近くの失敗をしていたんだそうです。

ある日、ちょっと意地悪な新聞記者が、

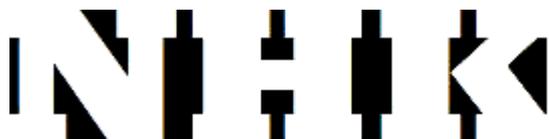
「エジソンさん、1万回も実験失敗したあとにようやく完成されたんですね。」と言ってきたんだそうです。すると、エジソンは、こう答えるんです。

「失敗なんかじゃないですよ。1万回も、つかいない電球の方法を発明したんです」と。

ヒーローや偉人の多くは、このリフレーミングの使い手の天才なんですね。

これからは、こんなことを意識して、脳から縛られずに、脳を管理するのは自分だと思って生活していくと、下の模様だって、見えてきます。

答えは、子どもに聞いてみてください。A組の生徒はみんな見えます。



ご意見・ご感想をお願いします。

答えは“NHK”

[戻る](#)