



人生は変えられるか？

2学期の最後の日となりました。年が変わる時には今年1年を振り返り、お正月には新しい気持ちで1年の目標を決める人も多いと思います。皆さんは今年1年を振り返ってどうでしたか。納得のいく良い1年を送った人もあれば、後悔の残る1年だった人もいるでしょう。そんな年末に「人生は変えられるか」というテーマで終業式に話しました。保護者の皆さま、1年間に難うございました。来年もよろしくお願ひいたします。

人生は変えられるか？

R4(2022)12月23日 終業式

豊中市立第十五中学校

何かうまくいかなかったり悩みがある時、中には「こんな人生いやや」とか「人生が変えられないか」と思う人がいるかも知れません。

今は何もかもがうまくいっていても、先の見通しにくい時代なのでこれから先、壁にぶち当たることもあるでしょう。そんな時のために「人生が行き詰まった時に事態を変える方法」について考えたいと思います。

「人生は変えられるか？」が今日のテーマです。

答え

変えられます

答えは「変えられます」です。

では、どうやって変えるか、ということです。

上手くいかないのを周りの環境や誰かのせいにしていてもそれをすぐに変えることはなかなか難しいことです。

「過去と他人は変えることはできないが、未来と自分を変えることができる」

この言葉を聞いたことがある人もいるかも知れません。これはカナダの精神科医エリック・バーンの有名な言葉です。まずは自分を変えることによって未来が変わってくるのです。

どうやって変えるの？

・過去と他人は変えることができない

・未来と自分は変えることができる

エリック・バーン

どうやって変えるの？

「ものの見方」を変えます。

では、自分をどうやって変えるのでしょうか。

それは、ものの見方を変えるのです。

ものの見方って？



例えばまず皆さんに簡単なテストをします。

「やかんを思い浮かべてください」

思い浮かべましたか。

それはどんな形？

ほとんどの人は、

こんな形を思い浮かべたでしょう。

もの見方って？



ものとらえ方って？



考える順序を変えてみる



ところが、違う見方もできたはず。こんな風に。

有名な話です。

コップに水が半分入っています。

これを

「あと半分しか入っていない」と考える人もいれば、「まだ半分も入っている」

ととらえる人もいます。

同じものを見ても、同じ環境に置かれてもそのとらえ方は人によって正反対です。

そこにその人の物の考え方のクセが出ます。

自分の考え方のクセを意識すること、これを最初にするるとよいと思います。

私自身の例をあげます。

中学生のころ、水泳が苦手でした。でも私の中学校には水泳大会があり、皆の前で競争で泳がなくてはなりませんでした。もう最下位確定です。それどころか泳ぎ切れずに途中で立ってしまう可能性が高いです。それをクラス全員に注目されるのです。

その日が近づくにつれて、いやでいやでたまりませんでした。毎日逃げたくなっていました。

でもある時、ふと心に浮かんだのです。今は辛いけど、終わったあとのことを考えてみよう、と。

「恥ずかしいのはその時だけだ。多少笑われたり責められたりしても、それを乗り切ったら、きっと心は強くなる！」

そんな風に考えて何とか乗り切り、その後のいろいろな体験の中でも「これが終わったとき自分は少し強くなっているんだ」と思うようにしました。

中学生の時に思いついたその考えは、60歳になったいまでも続いています。

そんな経験を積み重ねたためか、最近は多少しんどい場面に会っても「あの時乗り切れたから、今回もきっと大丈夫かも」と思えるときも時々は出てきました。

自己肯定感、とか自信って、そんな風にしてついていくのかもしれない、と思います。

考える順序を変えてみる



出典：そごう・西武のポスター（2020年1月）

2年前のお正月に、そごう・西武というデパートのポスターがツイッターで話題になりました。

これも考える順序を変えてみることで見える世界が変わる、という面白い例です。

白い文字で何か書いてありますが、読めないので、大きくします。ちなみに力士は炎鵬さんです

大逆転は、起こりうる。
わたしは、その言葉を信じない。
どうせ奇跡なんて起こらない。
それでも人は無責任に言うだろう。
小さな者でも大きな相手に立ち向かえ。
誰とも違う発想や工夫を駆使して闘え。
今こそ自分を貫くときだ。
しかし、そんな考え方は馬鹿げている。
勝ち目のない勝負はあきらめるのが賢明だ。
わたしはただ、なすすべもなく押し込まれる。
土俵際、もはや絶体絶命。



出典：そごう・西武のポスター（2020年1月）

大逆転は、起こりうる。

わたしは、その言葉を信じない。

どうせ奇跡なんて起こらない。

それでも人は無責任に言うだろう。

小さな者でも大きな相手に立ち向かえ。

誰とも違う発想や工夫を駆使して闘え。

今こそ自分を貫くときだ。

しかし、そんな考え方は馬鹿げている。

勝ち目のない勝負はあきらめるのが賢明だ。

わたしはただ、なすすべもなく押し込まれる。

土俵際、もはや絶体絶命。

さて、これを後ろから読むとどうなるでしょうか。世界が180度変わります。

土俵際、もはや絶体絶命。
わたしはただ、なすすべもなく押し込まれる。
勝ち目のない勝負はあきらめるのが賢明だ。
しかし、そんな考え方は馬鹿げている。
今こそ自分を貫くときだ。
誰とも違う発想や工夫を駆使して闘え。
小さな者でも大きな相手に立ち向かえ。
それでも人々は無責任に言うだろう。
どうせ奇跡なんて起こらない。
わたしは、その言葉を信じない。
大逆転は、起こりうる。



出典：そごう・西武のポスター（2020年1月）

土俵際、もはや絶体絶命。

わたしはただ、なすすべもなく押し込まれる。

勝ち目のない勝負はあきらめるのが賢明だ。

しかし、そんな考え方は馬鹿げている。

今こそ自分を貫くときだ。

誰とも違う発想や工夫を駆使して闘え。

小さな者でも大きな相手に立ち向かえ。

それでも人々は無責任に言うだろう。

どうせ奇跡なんて起こらない。

わたしは、その言葉を信じない。

大逆転は、起こりうる。



これを地で行く相撲がYouTubeにありました。

学校ホームページで[こちら](#)をクリックして見てみてください。感動です！

友だちとのトラブルの時



話を戻します。

友だちとトラブルになった時、カーツとして冷静になれずに、自分の立場だけからしか考えられなくなりがちです。

視点を180度変えて、相手の立場から考えてみる、相手の反応はこんな気持ちからきたのかな、と分析してみる。ある

	<p>いは時間を逆から考えていって、あの時自分自身も別の受け取り方や反応ができたのではないかと考えてみる。</p> <p>あるいはまた、その相手と今後どんな関係でいたいのか、という方向からも考えてみる。</p> <p>物事をそんな風に冷静にいろいろな側面から考えてみるという意識をすれば、これまでうまくいかなかった人間関係も少しずつ良い方向に向き、あなたの人生も変わっていくかもしれません。</p> <p>相手を変えることは難しいですが、自分自身のものの見方やとらえ方を変えることは自分次第なのです。</p>
<p>心が変われば行動が変わる。 行動が変われば習慣が変わる。 習慣が変われば人格が変わる。 人格が変われば運命が変わる。 <small>ウィリアム・ジェームズ</small></p>	<p>ものの見方やとらえ方が変われば、心が変わってきます。</p> <p>最後に、アメリカの哲学者、心理学者であるウィリアム・ジェームズの言葉を紹介します。(左のスライド)</p> <p>皆さん、今年は大変お世話になりました。それでは、良い年をお迎えください。</p>

1年生合唱コンクール

12月15日に1年生合唱コンクールが開催されました。

音楽の授業を時々見に行きましたがこのコロナの中で練習も大変だったと思います。合唱は、歌い出す時にまわりの仲間を信じて揃って歌い出す必要があります。どのクラスもよく頑張っていました。学年合唱はとりわけきれいにボリュームのある歌声が体育館に響きました。



第3回ビオトープコンサート

12月22日に開催しました。出演は2年生のOさん、素晴らしいバイオリンの音色でした。伴奏はY先生で2人ともサンタ帽がかわいかったです。300人くらいの生徒の皆さんが来てくれて演奏が終わるたびに大きな拍手が巻き起こりました。保護者の方や、校外からも学校運営協議会の委員さん、いきいきライフ協会のお年寄りや職員さんたち、市役所や給食課の課長さん、新聞社の記者の方も聞きに来てくださいました。またまた雨でビオトープではなく体育館での開催となりましたが、とても良い時間でした。

