



1週間後が学習発表会です。いろんなところから、素敵な音色が聞こえてきています。楽しみですね。

### なりたい自分になる秘訣その3「ネガ妄想→ポジ行動変更大作戦」

見学旅行のとある一幕。1年生のお子さんが、大きな幼虫（たぶんカブトムシかカナブンか？）を私のもとへ持ってきました。ずいぶん虫が苦手な私は、久しぶりに目の前で幼虫を見たのです。ごめんなさい、と思いながら少し距離をとって話を聞いていると、すごい発見をしていることがわかります。

「頭とお尻が黒くなっていて…足みたいなのがたくさんついている。今は、ムカデとかみみたいな体なの。でも、それが変わる。カブトムシに。そうやって変身するの」

「この木の下に泥にたくさんいると思う…ほら、もう10匹は見つけた。この泥に生きる秘密があるのかな？」

この後も、どんどん探究は進んでいきます。たぶん、このお子さんは、この日おうちに帰ってから（もしかしたら次の日の学校図書室かもしれないが）図鑑を見ると思われます。もっと知りたいことが出たのでしょうか。

すごい。

観察によってたくさんの知識を創り出したひかりさん（仮名）は、明日もまたたくさんの知識を創り出し、生き生きと人生を楽しんでいくことなのでしょう。逆に、虫が苦手な私は、むやみに虫を避け、焦点の合わない曇った目でしか虫を見ないものだから、発見や創造はない。

ここで考えたいことは、心の持ちようによって世界が変わる、という点ですね。

先日、NHKの番組を見てとても感動したことがありました。その番組は、橋本愛さん（熊本出身の素敵な女優さんですね）が、中学生の悩みを一緒に解決しようという番組でした。バレー部に所属する中学生の悩みは、声が出ないこと。人前での大きな声はとても恥ずかしい。というより、「自信がない」というのです。もし変な声が出たらどうしよう、タイミングを間違えたらどうしよう…そんなことを考えているとどんどん体が固まってしまう、という深い悩み。

それに対する橋本愛さんの回答が、次の通り。

「自分も中学生の時に役者を始めたから、とてもよくわかる。特に自分は見られるのが仕事だったから。心の中ではびくびくしていた。でもそれは自分の中での妄想でしかない。実は、誰もそんなことを思っていない。万が一思っていたとしても、自分には何の影響もない」

清々しい。そして、橋本愛さんは「被害妄想を『良い妄想』に ネガ→ポジ大作戦」を中学生と一緒に展開するのでした。

ネガティブな妄想を膨らませてしまう気持ちはわかるし、そういわれて変わるほど簡単なことじゃない、という感覚もよくわかる。でも、気持ちの問題は行動の問題。だから、一つの行動を変えることがとても大切だと思うのです。だから、ネガティブな発言をやめて、ポジティブな言葉に変えてみよう。だから、私も虫をじっくり見てみよう。興味を持って。触れまではしないかもしれないのですが…

