Take your time
自分の時間を生きて
人と自分を大事にし
一歩ずつ前へ進む

帯山中 progress

おびぷろ

不定期発行

文責
熊本市立帯山中学校
教頭(公認心理師)　田中慎一朗
tanaka.shinichiro@
city.kumamoto.lg.jp

思考の癖を知る

～人は自分の都合のいいように考える～

あなたは電車に乗っています。椅子に座っているあなたの前に年配の方が来ました。おばあさんのようにも見えますが、何歳くらいかわかりません。さて、この場合あなたは声をかけて席を譲るでしょうか？心の中では考えます。荷物は持っていない。だとすれば、立っているのはそこまで大変じゃない。それに声をかけたら、怒った感じで「気にしないでください。大丈夫です！」と言われるかもしれない。そもそも、この人は助けを必要としていないのに勝手に声をかけることで自分が良い格好をしようとしているだけかもしれない。それに、そんなに歳を取っていなかったならば「席を変わります。」ということは失礼なことかもしれない。やっぱり声をかけるのやめておこう…。このような行動になりはしませんか。

果たしてそうでしょうか？目の前に立っている方は、疲れていて本当は椅子に座りたいのかもしれません。「疲れているので座らせてもらえませんか？」などと自分から声をかけるのは、かなり勇気がいる行為です。ではあなたはどうすれば良いのでしょう。

答えはシンプルです。「席を変わりましょうか？」と一声かければ良いのです。相手が必要でないのであれば「大丈夫ですよ。」と答えが返ってくるはずです。その時は、「わかりました。変わりたくなったらいつでも言ってください。」と伝えてそのまま椅子に座っておけば問題ありません。

人は、そういったジレンマにおちいったとき、自分の都合の良いほうに考える癖があります。そして、自然と自分の都合が良い考えに至るための証拠集めをします。先に示した例の、歳を取っていると思われるのが嫌であるに違いないや荷物を持っていないから大丈夫などがそれにあたります。

「あなたはどうしたい？」と尋ねられた時、「別にどうでもいい…」という声が聞こえてくるときがあります。思考を停止したほうが自分にとって都合が良い場合に生まれる言葉です。その時は落ち着いて心を休めて、相手目線でもなく自分目線でもなく、第三の目線で今の状況を眺めてみると良い解決策が出てきます。

人には都合の良いように考える癖があり、そのための証拠集めを自然にしてしまうということをあらかじめわかっておくと安心です。席を譲った方が良いと思えば、一声かければ良い。案外、この思考の癖によって、自分がどうしたいのかを自分自身で制限してしまっている人もいるかもしれません。もう少し自由に生きるのも楽ですよ。

ぼちぼちいこう

little by little

毎回この時期になると書きますが、健康診断の何が嫌かというと採血で、そこから逃げたい田中です。▼今年もやって来ました（;´д｀）まずは、身長体重です。体重だけは順調に成長しています…　そして、採血の時に使う試験管を３本渡されます。その後、血圧測定です。「１４５！？あれ、すごく高いですよ。」だからぁぁぁぁこの後採血があるわけじゃないですか(T_T)　試験管に書かれた自分の名前が間違ってないか確認しろと言われたから見るわけじゃないですか(>_<) 血を取られる試験管を握りしめてるわけじゃないですか…そりゃドキドキが止まりませんよ。毎回なんでこの順番って思うのですが、毎年同じです。「試験管を視界から離して置いていいですか？」とお願いする私。注射が苦手というのが今年も徐々にばれ始めます。▼いよいよ採血。顔をそむけまくってる私を前にして、看護師さんに妙な気合が入ってます。「がんばります！！」と意気込みを語られます。そんなん要らないって…　「いきますよぉぉ！いち・にい・さん！痛いですよぉぉぉ！！！」　だからぁぁぁぁぁぁ！！！"(-""-)"それが打たれる瞬間を意識するから痛くなるんだって（泣）去年も言ったよね。それやめてって言ったよね。▼ きっと看護師さんは私のことを思って、精一杯注射器の針を刺してくれたのでしょう。私が悪いのです。こんなおっさんなのに毎年怖がる私がダメなのです。でもやっぱり怖いのです。健康診断は教員を続ける以上、毎年受けなくてはなりません。避けられないものは大人になってもあるのです。たかが採血、でも毎年嫌な採血。だったら、こんな風に笑いに変えちゃえばいい(*^▽^*)！▼生徒のみなさんも何か避けられない嫌なことがあったのならば、笑いに変えてみてはいかがですか？それも生きる術（すべ）の一つなのかもしれませんね。