

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

おびぶる

不定期発行

文責
熊本市立帯山中学校
教頭(公認心理師) 田中慎一郎
tanaka.shinichiro@
city.kumamoto.lg.jp

一番選びたい時には、私たちは選ばれる

～人に見られていない時こそ、何を選びどう生きる～

私は常日頃から周りに慕われるような人間になりたいと幼い頃より思っていました。どのようにすれば、そういった人になれるのでしょうか。例えば、仲良くなりたい人が自分に出来たとします。目の前の人とあなたは必ず友達になれるのでしょうか。答えは「NO」です。友達としてその人を選んだのはあなたですが、相手が自分を友達と思うかは、その人の自由です。

覚えていてほしいのは、実はあなたが一番「選びたい」時には、相手に「選ばれる」立場になるということです。世の中には、困っている人を助

けようとする優しい人もいれば、追い込んで傷つけてしまう意地悪な人もいます。みなさんは、どちらのタイプと友達になりたいですか。意地悪な相手を選びたい人はひとりもいないでしょう。

友達として選んでもらえない意地悪な人ですが、初めからそういった性格であったのではありません。誰も見ていない自分だけの時にやって来る小さな行動選択の延長線上に出来上がった性格です。

例えば、SNS上で誰かがクラスメイトの悪口を言っているのに出くわしたとします。あなたは自由に選べます。一緒になっ

てその人の悪口を言うことも出来るし、やめようと発言し止めることも出来ます。止める勇気がなければ、大人に相談するという選択肢もあります。人を陥れるのも助けるのも、あなたはどちらの選択も出来るのです。私たちにはそのような多くの選択の場面があります。見られていない時だからこそ、何を選びどう生きるかが鍵となります。

ここで気を付けなければいけないことがあります。それはどちらかの選択も選んでいるうちに自然に慣れるということです。人を傷つける選択をしてしまったとします。

初めは罪悪感があるかもしれませんが、次も同じ傷つける選択をすると、感覚が麻痺して相手に悪いと思わなくなります。気づけば傷つけることが当たり前となってしまうのです。意地悪な人は、初めから意地悪になりたかったのではありません。人を傷つける選択を繰り返すことで出来た性格だったのです。

インターネット上で人の噂話を目にした時、あなたはどう動きますか。友達として選んでもらえる人間になるためには、その時どうすれば良いか、一度みなさんに考えてもらいたいと思いました。



ぼちぼちいこう

little by little



どちらかといえば、いろんな人とワイワイお酒を飲むのが大好きな田中です(笑) そろそろ落ち着かなければならない年齢なのですが、この歳になっても、楽しくなるとついお酒にのまれてしまいます(>_<) ▼数年前の話になるのですが、いつものように家に歩いて帰り、辿り着いた途端に疲れ果てて眠りにつきました。アルコールが入ると無性にのどが渇きます。何度も途中で目を覚まして水をごくごく飲みます。▼朝になり目が覚めます。ん??このでかいペットボトルはなんだ(・_・;) ?ラベルも何もないボトルが枕元に転がっています。中には透明な液体が少し残っています。なんだこれ…においを嗅ぐとおそらく水の様です。なんでこんなもの持ってるんだ? 私は酒を飲んでコンビニとかに寄ることはないのだから初めての経験です。▼ところで、みなさんは「ねこみず??」ってご存じですか?庭先や家の門の下に置かれているアレです…真偽はともかく、透明のペットボトルに水を入れることで太陽の反射によって猫が敷地内に侵入しなくなると昔ニュースで言っていました。私が街から帰る途中にはそれがいっぱいあるのです。まさか、私は路上のねこみずを拾って飲んだのか(;´д`) しかも中身はほぼ空になっているではありませんか! やっちまったあああ…どうりでおなかの痛みはまずです。▼トイレに再び行こうとした時に「昨日は大丈夫だった?」と友人から電話がかかって来ました。どうやら私は、お店で「この水すごく美味しいですね!!」とマスターに声をかけたそうです。「ただの水道水をペットボトルに入れてるだけです。」と言われたけど、私はそれがほしいと言って、大事そうに抱えて帰ったとのことでした。▼ただの水も美味しいと感じたり、得体の知れないものと感じたりするものです。感じ方には、そう感じる背景があります。ひよっとすれば、日頃当たり前に感じていることも背景を整理することで受け止め方が変わるものもあるかもしれません。冬休みは周りとのつながりをしばし断って、ゆっくり自分の時間を過ごすのも良いかもしれませんね。