

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

「感情」「行動」「結果」は別物！？

コントロール出来るのはどれ？



例えば、多くの時間をかけて勉強したのにテストの結果が悪かったとします。残念ながら費やした努力の量が、すべて結果に結びつくとは限りません。むしろ、そうでないことが多いのではないのでしょうか。人生というのは望みを高く持つほど、上手いかな時の方が多いのかもしれませんが、しかし、目標を持って歩んだ方が、自分自身は成長します。とはいえ「がんばったのに結果が出ない…」そういう場面に出くわした時、生徒のみなさんの心には、どのような感情が芽生えるのでしょうか。

「どうせ努力したって結果は出ません。もうやる気が起きません…」そんな心の声が多く聞こえてきそう

です。一方で、点数取れなかったのを自分の努力不足と捉え、答案が返却されたその日からやる気を起こす人は少ないかもしれません。

果たして「努力しても結果は出ない。」ということ、は、事実でしょうか。努力に対して期待する結果がいつかどうかは分かりません。しかし、目指す結果は努力の先に存在することは事実です。だとすれば、私たちはどうすれば良いのでしょうか。

一つの方法として沸き起こる「感情」とそれによって取る「行動」さらに、そこから得られる「結果」を別のものとして捉えるやり方があります。「テストの結果が悪いから落胆してやる気が起きない。」これは、感情の部分です。感情は内

から出るものなのでコントロールが出来ません。また、「期待する点数が取れなかった。」これは結果になります。実はこれら「感情」と「結果」の二つは、自分自身でコントロールが出来ません。「感情」は自然に湧き上がるものだし、「結果」は自分以外が決めることだからです。しかし、どう行動するかは自分の自由です。

「行動」は唯一、自分が自由にコントロールできる領域になります。そう考えると、どう動かがとても大切なことに思えてきます。自分の自由のできる貴重なものだからこそ、その時の感情に左右されるのではなく、たとえテストの点数が悪く落ち込んでいても、努力を続けるという「行動」を取りたくなります。「行

動」を自己制御の中に置くことで、諦めるのではなくがんばりたい「感情」までも生むことが出来るのです。

このように、先のあげた三つを整理することで自分がコントロールできるものが一つ増えます。また、このような考え方が出来る人は、そうでない人より「結果」も良いものが得られます。そうなるとこれら三つが良い循環で回るようになります。

結果が悪くても落ち込んでいる自分だめな自分ではありません。結果が得られなかった自分を受け止めるより、そんな自分を責めるほうが楽になるので、人はそちらに流れがちです。しかし、出来なかった自分をいったん認め、「感情」「行動」「結果」を分けて考えるとどうでしょう。みなさんを応援



ぼちぼちいこう

little by little



朝からの突然の雷雨。みなさんは大丈夫だったでしょうか。実は私、暗闇と雷が大嫌いです。そんな先日の朝の嵐の中、人のために行動した二人の生徒がいました。雨で大渋滞する車。原因は突風で道路に散乱したゴミ袋です。それを見た二人はずぶ濡れになりながら、道路の端にゴミ袋を移したのです。おかげで多くの方が助かり、その中の一人の方から学校に感謝の電話が入りました。▼かくいう私も、人に親切にするのは嫌いではありません。ある日、職員室で自分のスマホを探している先生を見かけました。周りの先生も探しています。自分の仕事も忙しかったのですが私もちかさを止め「私のスマホから電話して、着信音を鳴らしますよ！」と言いました。さっそく行動に移します。▼「あれ?? 私のスマホがない…」他の先生方が「ないですねえ～」と優しくその先生に声をかけています。いやいやそんなことより、みんな私のスマホも探してくれえええ!! 目の前の先生のことなどほったらかしで、自分のスマホを探します。必死の甲斐あってかすぐに発見!「あったあああ!」と声をあげたのでみんなが私を見ます。「えっ」先生が探してたのは自分のやつですか(怒)紛らわしいので声をあげないでください!と他の先生方▼ごめんなさい(T_T)冒頭の二人の生徒とは大違いです。自分がピンチの時こそ、その人の本質が見えます。いざいという時にどう行動出来るかは、日頃の人に対する姿勢なんでしょうね。道路のゴミ袋を自分が濡れるのに自然に拾えた二人にとっての当り前。そこから学ぶものが多くありました。▼大人だからとか子どもだからではなく、人と人は立場を超えて学び合うことが出来ます。それが人の素晴らしさ。学校という場は、多くのいろんな立場の人がいます。だとすれば学びの宝庫なのかもしれませんね。と自分の浅はかさを棚に上げていろいろ書きましたが、今回のことで生徒の先を生きるちよつとした人生の先輩として、反省から学ぶ続ける大人の姿勢を見せたいなと思いました。