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

人としての奥行きの作り方

アナザーストーリーを意識する

人としての「奥行き」と聞くと何のことかイメージしにくいですが、「人間的に薄っぺらい」と言われるとなんだか嫌な気がします。出来ることなら、奥行きのある大人になりたい。私は、中学時代そう思いながら毎日を過ごしました。ただ、何をもって奥行きとするのかは、定義が必要です。

人によって物事の感じ方や捉え方は、それぞれ異なるものですが、自分の価値判断だけで世の中を見て、周囲の考えを否定する人がいます。これは、物事を判断する物差しを一つしか持たないために起こります。このように周囲の考えを取り入れられない人を奥行きがない人と仮定すると、逆の奥行きがある人とはどのような人になるのでしょう。

物差しが少ない人が奥行きがないのであれば、物差しが多い人が奥行きがある人になります。すなわち、多種多様の価値感を持っていて、相手の考えも理解できる人ということになります。自分の目の前の相手が、自分の価値観しか信じない人であれば、あまりいっしょに居たいとは思わないでしょう。出来れば、いっしょに居たいと思われる人間になりたいものです。では、多種多様な価値観は、いかにして手に入れるのでしょう。

その方法のひとつにアナザーストーリーを意識するという方法があります。アナザーストーリーは、直訳すると「もう一つの物語」。目の前に起こる出来事には、自分が気づいていない、あるいは意識していないもう一つの物語が存在します。

例えば、結果がはっきりと分かる高校受験も同じです。合否という結果だけではなく、その裏には、きっといろんな物語があったと想像します。奥行きとしての人を成長させるのは、最終的な結果という物語ではなく、そこに至る無数の物語なのです。その中で、人の優しさに気づいたり、友の思いを知ったり、時には挫折という物語を味わうこともあったでしょう。その一つひとつが新たな価値観となり、自分の中の奥行きをかたち作っていきます。

また、自分だけでなく、自分が接する相手にもアナザーストーリーが存在することを忘れてはいけません。対人関係において起こる様々な出来事は、表面的に現れる物語はただ一つのように見えますが、実はその裏にはいろんな物語が存在します。例えば、友達と喧嘩した際、それをどう捉えるかでその出来事から自分が成長できるかどうかが決まります。嫌な言葉を投げられ心を傷つけられたという物語だけに目を取られるのであれば、相手は嫌な人間という事だけが心に残ります。しかし、相手の裏にあるもう一つの物語に思いをはせることが出来れば、相手がその行動に至った裏側の気持ちまで理解できます。それこそが、自分にとっての新たな価値観の取得となります。

魅力ある人間というのは、いきなりできるものではありません。自分と相手のアナザーストーリーを意識して大事にしていくと奥行きのある人になれるかもしれません。

ぼちぼちいこう

little by little

バイクか車かと聞かれれば、バイクが大好きな田中です。社会人になる前に中型免許を取り、先生になりたての頃はバイクで通勤して生徒からGTOなんて呼ばれた時期もありました(笑) ところが、維持費もかかるので泣く泣くバイクを手放し、今や自動車でもなく自転車通勤になっちゃいました(T_T)/~~~　▼実は先日、帰宅途中に軽い交通事故に遭いました。私が運転する自転車に車が突っ込んできたのです。幸い怪我はしなかったのですが、自転車のタイヤがぐちゃぐちゃになってしまって廃車にしなければならなくなりました… ▼仕方がないのであくる日は、家に眠ってた別の自転車で通勤をすることにしました。 ところが、この自転車はサドルが小さく座っていたらおしりが痛いのです。ということで、事故に遭った自転車のサドルと古い自転車のサドルを取り替えようと思いつきました！！思ったらすぐ実行！！ところが根元のパイプの太さが2つの自転車では異なるみたいでうまく入りません。朝思いついたので、いろいろしていると仕事に間に合わなくなりまります。▼学校で分解して再度組み立てようと思い、古い自転車のかごに壊れた自転車のサドルだけを入れて学校に行きました。通勤中の信号待ちの人は私のかごを何度も二度見します。周りの人にはさぞかし不思議な通勤姿に見えたようです。▼さて、無事学校に着き、帰るときにサドルを分解してはめ直そうと試みました。その時です！力を入れ過ぎて部品の一部を壊してしまったのです。両方のサドルをバラバラにした後ですので、二つとも元には戻せません。目の前には、サドルが取り外された自転車が一台。家まで40分あるけどこれって、ずっと立ち乗りで帰るの(´°д°｀)　▼後先考えずに分解するからこうなるのだと後悔しながら、そのあたりにある部品をかき集めてなんとかサドルを元に戻しました。思いつきというのは時には瞬発的な行動力となり、生きていく上での大切な力になるのですが、計画性をあわせ持たないと武器としては使えませんね…