

TS（トータル・サティスファクション）を目指して③⑨

自己分析と解釈力

校長室担当より

私には外見上の特徴があります。見る方に不快な思いをさせないように結構気を付けて手入れしているつもりですが、不快に感じておられる方にはお詫びしかありません。ごめんなさい。24歳で結婚しましたが、そのころにはすでに進行状態で、実はこの標題の言葉について、私は敏感、いやあまりにも過敏な状況がかつてはありました。ある高等学校で教えていた時には、廊下で生徒が話している言葉の端に敏感に反応して、「ん？ 今、私のこと呼んだ？」とわざわざ話しかけてみたことがあります。「ハ〇」と聞こえてきた気がして。彼らは一瞬面食らったようでしたが、しばらくしてこの生徒たちは笑い出し、「(模様のきれいな大型の)蝶の話はしていましたが・・・。」と。真偽のほどはわかりませんが・・・。

言葉の怖さについては、すでにお伝えしたとおりで、人を傷つける言葉を使うことは子どもたちのお手本である大人としてももちろんしてはならないことです。ただ、今日は視点を変えてこれを受け取る側の捉え方の工夫についてお伝えします。自分が傷ついたと思う場面をよくよく考えてみると、原因は他人ではないことが多いことに気づきます。例えば、他人が発した言葉が耳に入ること、これは出来事の一つではありますが、それがすべての原因ではなく、実は自分のその言葉に対する考え方によって自分自身が傷ついているということです。言い換えると、その発せられた言葉に対して、傷つくような「解釈」を自分自身がしたということになるのです。現に髪の毛がフサフサの方に、標題のような言葉をかけたとしても傷つくことはないでしょう。つまり、他人の言葉は単なる出来事のひとつ、単語の羅列であって、これをどう受け止めるかはその人自身によって変わります。こう考えると、自分の心が傷つくかどうかは、程度の差こそあれ、自分で選択できるということになります。

現在、各国には数多くのトップモデルの方がおられますが、その方々にどのようなトレーニングをされているのかをお聞きすると、何よりも「自己分析」を徹底されるそうです。歩き方などの技術的な部分はもちろんですが、身体的に劣っている部分から優れている部分を見つけ、伸ばせる部分、伸ばせない部分を把握し、キャラクターとしてどこが活かせるか等を徹底的に分析するそうです。こうした自己分析を受け入れる

ことで、成長と工夫を重ねていくことができるのだと思います。現在の私は、標題のような言葉を投げられたとしても、この部分での自己分析は済んでおり、伸ばせない部分として100%受け入れているので、傷つくことはありません。むしろそれをカバーするだけの別の人間的な魅力を付けたいという意欲に繋げていくことができています。精神的な部分も含めて、自分の中のダメな部分を少し離れたところから見つめる自己分析力、それを認めて成長したいという考え方は、工夫次第で身に付けることができるものです。もちろん、すべての人にこのことを押し付ける気はありませんが。

人生は一度きり。自分自身の捉え方を柔軟にすることで、人生の楽しみ方は広がってきます。私はこんな「自分」でも、支えてくださる方がいることに私は心から感謝しています。そんな自分には満足していて、幸せです。幸福感は、出来事に左右されることはありません。幸福感が左右されているとしたら、その原因は自分自身の考え方、思考です。常にポジティブな生き方ばかりがいいとは考えていませんが、「人間っていいな！」「あんな人になりたい！」と児童生徒が思える姿を創ることができるかどうかは、他の誰でもない私たちの幸福感や考え方にかかっています。いい学校、そして社会を創りましょう、一緒に。(令和5年9月15日)