

～～ それってあなたの感想ですよ？ ～～

先日テレビを見ていたら、「小学生を中心に、『はい論破！』『それってあなたの感想ですよ？』と言って、相手を言い負かそうとする子どもが増えている」というニュースが流れていました。



「それってあなたの感想ですよ？」というのは、有名な実業家がよく使うフレーズなのですが、この実業家本人は SNS で「感想を事実のように言う人に『それってあなたの感想ですよ？』と、言うことの何が悪いのかわからない。ただ小学生が“へ理屈”で『あなたの感想ですよ？』と言うことを肯定(その通りだと思うこと)しているわけではなく、自身の“お気持ち”をまるで事実のように語る相手を正すために『あなたの感想ですよ？』と指摘している」とコメントしていました。ちなみに「はい、論破」という言葉は、この実業家本人は一度も使ったことが無いそうです。(2022/05/10 東洋経済オンライン「ひろゆき「論破しないほうが頭いい」の納得理由一流がけっして「はい、論破！」と言わないワケより

私自身は、一方的に話し合いや議論を終わらせて、相手の話を聞こうとしない「はい、論破」という言葉については使わないほうがいいと思いますが、「それってあなたの感想ですよ？」については、自分自身に向かって使ってほしいと思うのです。

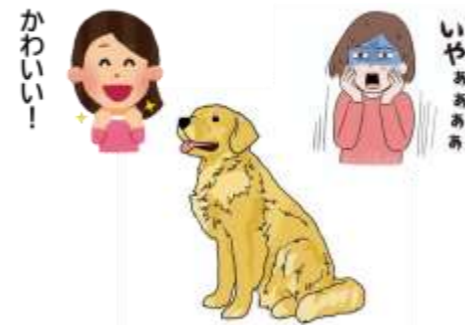


- 「Aさんがこっちを見ていた。絶対に自分をにらんでいるに違いない」←それってあなたの感想ですよ？
- 「クラスの中で笑い声が聞こえた。あれは自分のことを笑ったに違いない」←それってあなたの感想ですよ？
- 「友だちに手をふったのに行ってしまった。あれは自分を無視したに違いない！」←それってあなたの感想ですよ？
- 「私が落ち込んでいるのに、友だちが楽しそうにしているのはおかしい」←それってあなたの感想ですよ？
- 「Bさんが SNS で、嫌いな子がいると書いていた。あれは自分のことに違いない」
↑それってあなたの感想ですよ？
- 「Cさんたちのグループが、自分のほうを見て話をしていた。あれは私の悪口を言っていたに違いない」←それってあなたの感想ですよ？
- 「球技大会で失敗したら、絶対に悪口を言われるはずだ！」←それってあなたの感想ですよ？
- 「以前もうまくいかなかったから、今度もうまくいくわけがない」←それってあなたの感想ですよ？
- 「先生はいつも自分ばかり怒る」←それってあなたの感想ですよ？



「直接言われたわけではないけど」とか、なぜそう思うのかと聞かれても「わからないけど、自分がそう思ったんだから、絶対そうだ！」という、実業家の人の言葉を借りれば「感想を事実のように」言ったり、「自身の“お気持ち”をまるで事実のように語る」話は、保健室でもたびたび耳にします。このように、同じできごとが起きてても、同じものを見て、人によって見え方感じ方が違うことは珍しいことではありません。

例えば犬を見た時に、怖いか嫌いだと思う人もいれば、かわいいと思う人もいます。「ドンマイ！」と言われて、うれしい人もいればムカつく人もいます。目の前にいるのは同じ犬だし、「ドンマイ」という言葉は同じなのに、それを見た人、聞いた人によって「あなたの感想」は全く正反対になることがあるのです。



さて、1年生で行われているキャッチアップタイムでは、2学期に「自分の気持ちを知らう」「違う理由を考えてみよう」という授業で、人によって同じできごとでも感じる気持ちや感想が違うことを知り、1つのできごとに対して、違う考えや違う理由が無いかを探す勉強をします。この授業では、普段は悪いほうに考えてしまう人も「無視されたのではなく、気がつかないだけかもしれない。」などの違う理由を考えることができ

いますが、それは、ワークシートに書いてある話は自分に起きていることではなく、^{かくろ}架空の人(本当はいい人)のできごとなので、「客観的に」考えられているからです。客観的というのは、「あなたの感想や気持ちは入れないで、実際に起きていることだけを見て判断したり考えたりすること」で、あなただけではなく、他の人が聞いても、他の人が体験しても、同じように思うだろう、考えるだろうという答えを探すことです。これは「あなたの感想」に振り回されないために、とても大切な考え方です。

ところで、あなたがすぐに「きつと嫌われている」「失敗するだろう」と思ってしまうとしたら、何か理由があるのかもしれませんが、犬が嫌い、怖いという人の中に、以前犬にほえられたり、追いかけられたりして怖い思いをしたり、かまれてけがをした経験があったりするように、つい悪いほうに考えてしまう人も、いじめられた、失敗ばかりしていた、怒られてばかりいた経験があるのかもしれませんが。

では、「あなたの感想」だけではなく「客観的に」考えるためにはどうしたらいいのでしょうか。

1. 自分の気持ちを探してみよう。

今どんな気持ちなのか、悲しいのか怒っているのか、傷ついているのか、さびしいのかを考えてみましょう。

2. 証拠を探してみよう。

どうしてそう思うのか。そう思う証拠は、何なのか。他の人が見ても、そう思えるような証拠なのか。それとも「自分の感想」なのかを考えてみましょう。



3. 違う理由を考えてみましょう。

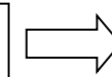
自分はそう思ったけれど、本当は違うかもしれない・・・と違う理由を考えてみましょう。

4. 相談しましょう。

自分でいろいろ考えたけれど、無視されたりにらまれているに違いない、だからとてもつらい・・・と思った時には、大人に相談してみましょう。大人と一緒に考えてみたら、違う理由が見つかるかもしれないし、いじめにつながるようなことが、「事実」として本当に起きているかもしれません。

それでもすぐに「無視された」「嫌われたかもしれない」と不安になる人は、「好きな人」でも「嫌いな人」でもない「普通の人」を増やしてみましょう。

「好きな人 or 嫌いな人」
「友だち or 関係ない人」



「好きでもないけど嫌いでもない人」
「友だちではないけれど、話せる人」 = 「普通」の人



あなたの周りに「友だちではないけれど、話ができる普通の人」がいてくれると、だ

れかに無視されたと思っても、「ひとりぼっち」になることはありません。「ひとりぼっちになるかもしれない」という不安が小さくなると心が落ち着いて、客観的に(あなたの感想や気持ちは入れないで、実際に起きていることだけを見て、判断する)見たり考えたりできるようになるので、悪い方向に考えてしまいがちな「あなたの感想」も変わっていきます。

ただ、ここに書いたいろいろな方法は、すぐにできることではありません。だから「やってみただけど自分はできなかった。やっぱり自分はダメなのだ」と落ち込んだり不安になったりした時には、ぜひ保健室に来てください。「あなたの感想」のくせや、不安になってしまう理由と一緒に探してみよう。

また、保健室廊下の掲示板に「マイナス思考から抜け出すには」「悩みは考え方を変えることで軽くなる」「逆境で役立つフレーミング」というポスターが貼ってあるので、保健室の前を通った時には読んでみてくださいね。