

# 生活指導だより

令和3年 9月 1日  
練馬区立開進第二中学校  
第5号



## 人と比べない



「学校に居場所がない子に言ってあげられることはありますか？」

とあるインタビューで質問されたアーティストは次のように答えています。

「居場所あるよ。席あるじゃん。そこに黙って座ってりゃいいんだよ。友達なんていなくて当たり前なんだから。友達じゃねえよ、クラスメイトなんて。たまたま同じ年に生まれた近所の奴が同じ部屋に集められただけじゃん。」

「趣味も違うのに友達になれるわけじゃないじゃん。山手線に乗ってて、『はい、この車両全員仲よく友達ね』って言われても、『いや、偶然今一緒に乗ってるだけなんですけど』って。友達じゃねえよ。」

「ただ、友達じゃないけどさ、喧嘩せず自分が降りる駅まで平和に乗ってられなきゃダメじゃない？ その訓練じゃないか、学校は。友達でもない仲よしでもない好きでもない連中と喧嘩しないで平穏に暮らす練習をするのが学校じゃないか。だからいいよ、友達なんかいなくても。」

彼は、友達をつくることを否定しているわけではありません。友達や仲間がいるのは楽しいし、寂しさや苦しみを和らげてくれることもあります。でも、友達は多い方がいいとか、いなければダメだとなると、すごく窮屈に感じてしまうのは私だけでしょうか。無理して友達付き合いしたり、自分の本当の思いを押し殺してまでというのは少し違うと思うのです。それよりも、自分の楽しいことや、やりたいことを思いきりやってみること。自分の良さをたくさん発見し、まずは自分自身と仲良くなることの方が大切なのではないのでしょうか。

先日テレビを見ていたら、養鶏場を現役バリバリで営む80過ぎのおじさんが、番組最後に鶏肉料理に舌鼓を打っている芸能人から「浅野さんの人生の名言みたいなものはありますか」と尋ねられ、次のように答えていました。

「そうだねえ。人と比べないことかな。それから、やりたいことをやるということ。そして死ぬときに『人生楽しかったなあ』って思えるようにしたいね。」

人と比べたり、固定観念に縛られるというのは、軸が自分がないということです。相手や何かに左右されながら、自分が今幸せかどうかを決めるのは違います。このお二方の言動は、肩ひじ張らず、自然体でいることの大切さや「人生は自分軸で楽しんでいいんだ」ということを改めて気づかせてくれるのではないのでしょうか。

## ◆リフレーミングしてみよう



『楽観主義者はドーナツを見て、悲観主義者はその穴をみる。』  
これは、アイルランドの詩人オスカーワイルドの言葉ですが、この至言が示すように、物事はどう見ようとするかで見える世界が全然違ってくるといことです。「リフレーミング (reframing)」とは、心理カウンセリングで使われている方法のひとつです。コミュニケーション心理学の考え方では、物事を見る枠組み (フレーム) を変え、別の枠組みで見直すこと (リフレーム) を意味します。つまり「視点を変える」わけです。

これによりひょっとしたら今まで落ち込んでいたことも、見方を変えることで前向きにとらえ、越えられそうもないと思っていた壁も「あれ!？」という感じで越えられるかもしれません。下記の例にもあるように、一見「短所」と思われそうな性格も「長所」に変えられます。

### ～性格のリフレーミング例～

【お人好し】→ ・優しい ・人から頼られる ・気が利く

【臆病】→ ・用心深い ・リスク管理ができる

【落ち込みやすい】→ ・思いやりがある ・深く物事を考える ・真剣に考える

【意見が言えない】→ ・協調性がある ・思慮深い

【感情的になる】→ ・自分を持っている ・正義感が強い ・情熱的

## ◆選挙活動はじまります

今月16日(木)には生徒会役員選挙の立会演説会および投票が行われます。今回の選挙ですが、立候補者が計16名にのぼり、それぞれの役職が決選投票で決まります。コロナ対策として動画による立会演説会も想定し、夏休み開始早々応援演説者も含め演説もすでに撮影してあります。9月2日(木)からは選挙活動も実施されます。選挙は民主主義社会において最も大切なものの一つです。それぞれの候補者の考えや思いに耳を傾け、この人こそはと思う人に一票を投じてください。



## ◆9月の月間目標

夏休み気分を一掃し、  
生活リズムを整えよう

～声をかけあい、切り替えをはやく～

