

生活指導だより

令和4年1月11日
練馬区立開進第二中学校
第9号
(文責：中村 哲)



2022年♪上を向いて歩こう♪



昨今、皆さんご存知の BTS が米ビルボードで1位を奪還！とのニュースが流れ、その活躍が話題になっていますが、今から約70年前にも、一人の日本人アーティストがビルボードチャートで1位を取り全米を席卷しています。歌のタイトルは「上を向いて歩こう」。坂本 九さんが歌ったこの歌は、英題“SUKIYAKI” の名でも知られ、今でも世界中で歌われており、私が十数年前に参加した練馬区中学校生徒海外派遣事業で訪れたイプスウィッチ市との交流会でも、当時の市長さんからのリクエストで現地の方々と一緒にうたった歌でした。中村八大さんのメロディーラインの素晴らしさもさることながら、♪上を向いて歩こう 涙がこぼれないように♪で始まるこの歌の詞は私たちに勇気と希望を与えてくれます。

ここに面白い実験があります。「階段を上り、エレベーターで降りる」を繰り返すグループと「階段を降り、エレベーターで上がる」を繰り返すグループに分かれて、心理状態にどんな違いがあるかというものです。結果、階段を下りるグループの人は、途中で棄権する人が出てしまうほど気分が滅入り、嫌な記憶を思い出すことが分かり、一方、上を向いて階段を上ったグループは、降りるグループと比べて昔の良いことを思い出すことが6倍も多かったというものでした。要するに、首を上に向ける(＝首の可動域を広くする)ことで気分が落ち込むことを抑える効果があると考察は述べています。

悲しいから泣くのか？泣くから悲しいのか？とは意見の分かれるところですが、鏡の前に立って、悲しい顔をすれば悲しくなってくるし、無理やりにでも歯を見せて笑顔を作ってみると何やらおかしくなってくるという経験をしたのは私だけではないと思います。(やってみてください。ホントに笑えてきますから) 私たちの脳は、省エネ化・効率化を図るために行動をパターン化してしまうようです。お風呂に入っている時もそう。いつも同じ向きで湯船に浸かっていませんか。歯を磨くのも、気付くとも同じ歯から磨いています。そして、もし、“泣くから悲しいのだ”を正解の一つとするのなら、行動を起こすことで自分の気持ちや心を変えることも出来るということになります。「なんで毎回こうなっちゃうんだろう…」と反省する前に、いつもの行動パターンを少し変えてみる必要があります。最初は違和感がフツフツと沸いてくるかも知れませんが、結果など気にせず、実験感覚で構いません。少しだけ変えてみましょう。そうすれば、少なくとも新しい自分、理想の自分に出会えるチャンスは過去最高になると思います。毎年立てる「新年の抱負」が続かない原因も、ひょっとしたらそんなところに続けられるヒントが隠されているのではないのでしょうか。

「上を向いて歩こう」の歌詞には、♪幸せは雲の上に 幸せは空の上に♪とあります。落ち込んで下を向くことも大切な経験です。しかし、そこからグイと這い上がり、上を向いて歩いていくのも大事なことです。詞を書いた永 六輔さんも自身の経験を含め、そんな思いを込めながら私たちの背中をそっと押してくれているのかも知れません。

◆足りないのは！そう！続けること！

右の表は、「あなたが2021年に頑張りたいことは？」と昨年高校生に尋ねた調査結果です。個人的な感想としては、私が高校の時は3年時を除き、やはりギターとか部活とか、どちらかという趣味やスポーツが上位を占めていましたので、受験勉強含め“勉強”がどの学年も1位にランキングしていることに少し驚いています。一方、ある調査によると「新年の抱負を達成できた」という割合は、たったの19%という結果も出ており、計画倒れに終わってしまっている人が多いのも事実です。そこで、以下にアメリカの心理療法士ジョナサン・アルパートさんも提言する、目標を3日坊主で終わらせないためのポイントを紹介しておきますので参考にしてみてください。

	1年生	2年生	3年生
第1位	勉強	受験 受験勉強	勉強
第2位	自分磨き	勉強	友だち・ 人間関係
第3位	部活・ スポーツ	自分磨き	自分磨き
第4位	友だち・人 間関係	友だち・ 人間関係	アルバイト
第5位	趣味	部活・ スポーツ	趣味

「出典：LINEリサーチ」

一、より具体的な内容になっていますか！

★例えば半年で3キロ痩せたいという人は、1ヶ月に500グラム、1週間にすると120グラムほど体重を落とす計算となりますので、そのための食事や運動のプランをさらに具体的に立てることで可能となってきます。

二、ポジティブな言葉で設定していますか！

★『ピンク色のゾウを想像してはいけません』という人は逆にそれを考えてしまうということ。「～しない」ではなく、「～する・しよう」に言葉のチェンジを！

三、自分のために目標をたてていますか！

★「多くの人が、友人や家族、社会からの視線に影響を受けている。自分自身のための、自分に合った抱負を立てることが重要だ」とジョナサンさんは言っています。自分は本当にどうしたいのか？そこをしっかりと考えてみましょう。



◆乾燥が続いています！火の用心！

西高東低、冬型の天気が続いています。この時期は、とにかく空気が乾燥します。お肌や喉の乾燥は健康を害しますので注意が必要です。また、「火の用心」もとても大切な時期です。終業式でも話しましたが「トラッキング現象」という言葉、覚えていますか。コンセントにホコリがたまり、そこへ水分が加わると火花が発生し、火災の原因になってしまうというものです。年の暮れに大掃除をしたという人もいますが、定期的に点検をしてみましょう。

◆1月の月間目標

★“具体的”なのが、カギですね！



「進学進級へ向けて具体的な目標をたて、日々努力しよう。」

～決めたことを1つ1つ実行していこう～