

“考え方で変わる”

よく“運”がいいとか悪いという人がいます。確かに“運”というのものもあるのかもしれませんが、それだけで片付けてしまっては、何も解決しないことがたくさんあります。

“運”がいいと感じているときはいいのですが、反対の悪いと感じているときにどうするかは、とても大切です。自分は上手くいかないとき、行き詰ったときには、できるだけ運が悪いと思わないようにし、以前に読んだある本を思い出すことにしています。

2000年発行『チーズはどこに消えた?』（スペンサー・ジョンソン著）がそれです。

簡単な内容は、何不自由なく毎日おいしいチーズをたくさん食べていた小人（2人）とネズミ（2匹）の前からある日突然チーズが姿を消してしまいました。すぐに次のチーズを探しに迷路に向かう2匹のネズミたち、それに対して現状を受け入れられず、運が悪いと嘆き、その場に居続ける2人の小人たち。やがて、小人の1人はこのままではダメだと考え、一人迷路に向かい、チーズを探す旅に出る。その旅で、チーズを探すことから“変化は起きる”、“変化を予測せよ”、“変化を探知すること”、“変化に素早く対応すること”、“変化できないのは恐怖があるからだ”ということを学び、再びたくさんの美味しいチーズを掴み取ることができたという話です。

“運”が悪いと嘆いてもチーズは戻ってこないし、現状も変わらない。生きている限り、目の前のことは常に変化していることに気づき、それを受け入れ、次どうするかを考え、対応していかななくてはいつまでたっても良い方向にはいかないということです。

1学期後半がスタートしました。体育祭が終わり、定期テスト、総体、コンクールと大切なことが次々とあります。皆さんにも、きっと良いことだけでなく、そうでないことも起こるでしょう。その時、運が悪いと嘆くのではなく、“変化は起きる”、“変化を予測せよ”、“変化を探知すること”、“変化に素早く対応すること”、“変化できないのは恐怖があるからだ”という視点を持つことで、マイナスを最小限にするだけでなく、マイナスをプラスに変えることもできるはずです。是非、試してみてください。

同じマイナスなことが起こっても考え方によっては、さらに深いマイナスになるときもあれば、マイナスをプラスに変えることもできます。もちろん良いこと（プラスなこと）が起こった時もそうです。現状維持か、より大きなプラスにして、継続させるか、これも考え方で変わります。これは、自分がいつも話している“学ぶ姿勢”の1つです。

“考え方で変わる”ことはたくさんあります。まずは目の前のこと、自律貢献の学習バージョンにも書きましたが、定期テスト（学ぶこと）について自分の考え方を少し変えてみませんか？きっと今までと違った良い結果が出せるのではないのでしょうか。そして、部活動の総体、コンクール、苦しい時ほど意識してみるといいと思います。“考え方で変わる”という視点を持つことで皆さんが成長することを期待しています。