

The way is open where there is a will

～意志あるところに道は開ける～

キャリア教育部通信 第2号

令和5年4月26日

中学生のみなさんへ

キャリア教育部

マインドフルネスという言葉を知っていますか。反対語はマインドレスネスです。意味は自分で調べてみましょう。

心をひらくマインドフルネスな生き方ということで「絶望から抜け出す心理学」加藤諦三著（PHP新書）の中に載っている話をいくつか紹介します。

1. 『あるアメリカ企業が接着剤の開発に失敗した。お金をかけて試作品を作ったが、簡単にはがれてしまうものになっていた。しかし、この欠陥品から「ポスト・イット」、という大ヒット商品が生み出された。』大いに努力したが、目標としたものを生み出すことができなかったのだから、この開発はまさに失敗したのである。細心の注意を払って頑張った結果、失敗したのである。開発者たちの落胆は大きかったに違いない。

しかしこの企業は、「簡単にはがれる接着剤」を「簡単にはがせる接着剤」という**視点に置き換えることができた**。目の前の現実の中にあるメリットを発見して、失敗を成功につなげたのである。

2. 有名大学から大企業に入り、エリート・コースから外れることなく生きてきた人が、高齢者になってからうつ病になった場合、それは成功した人生なのか、失敗した人生なのか。

逆にエリート・コースとは関係のなかった人が、経済的には豊かとはいえないが、高齢者になってからも家族と仲良く生きている場合はどうか、それは成功した人生なのか、失敗した人生なのか。

成功とか失敗とかは視点の問題なのである。成功や失敗に見える現実を、その人の人生全体の中でどう理解するかの問題なのである。

自分の人生を長い目で見ると、その時々瞬間の目で見るとの違いである。自分の人生を流れとして見る視点の人と、その期間だけ見る人とは、同じ事実の受け止め方は全く別になる。

3. 自分の人生は失敗の連続であったと劣等感を持ち、不幸な人がいる。しかし、失敗の連続という事実によって不幸なのではない。とらわれた心でなされた失敗という事実の**解釈によって不幸になっているのである。**

自分の過去が輝かしい成功に満ちていないからと自信を持ってない人は、人生を見る視点の少ない人である。過去にとらわれて未来を失っているのである。ケチな生き方になっているといってもいい。過去を取り返そうとするから、気持ちが安らぐことがない。

そして今の視点にしがみつくのをやめれば悩まないで生きられるのに、視点を変えられない。次から次へと悩みを作り出しているのは、まさに自分自身の視点なのだということには気づかずに、悩みを続ける毎日を送っている。

自分の視点からしか考えられずに、一人で辛い思いをしているのである。またこういう人は、「人間はかくあるべし」というような硬直性を持っていて、**いろいろな生き方によさがある**ということをおぼえていない。

「こうでなければならぬ」などということはこの人生にほとんどない。大切なのは自分が今どのような視点から物事を見ているかを理解することである。古い視点は心の手錠である。

今、みんなはなぜ学んでいるのですか。中学で義務教育が終わるのに、なぜ進学しようとするのですか。いろいろな視点で見なさい・考えなさいと言われても、その視点をもてないのが、事実だと思います。

学ぶことは、思考過程を増やし、いろいろなことに価値を見出し、あれもいい・これもいいと感じる心を育てることなのです。そして、いろいろな視点で考えられるようになっていくのです。試験に出る・出ない、入試に関係ある・ないという視点で勉強しては、なかなか心は豊かになっていきません。学んでいる内容そのものに関心をもって、それが正しいのか正しくないのか、本当なのかそうでないのか、違う見方・考え方はないのか、分析の仕方は一つだけなのかなど、単に暗記するのではなく、思考を深める学びを日々積み重ねていきましょう！人生が確実に豊かになっていきます。

学ぶことに対して、自分の考えをもちましよう。下の○○の部分にはネットなどで調べないで、今の自分の言葉で埋めましよう！成長とともに変えていけばよいのです。

学ぶとは、○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○である。