

人にはそれぞれ、物事の受け止め方に「思いのくせ」があります。同じ出来事であっても、見方を変えることで気持ちが軽くなり、次の一步につながる場合があります。
子供たちが日々の生活の中で、物事を前向きに捉え、明るく元気に過ごし、挑戦し続けられるよう共に支えたいといった願いを込めて、今回は「ポジティブに捉えることの大切さ」についてお便りに書かせていただきました。

真実の行方

ご存じ『ミステリという勿れ』という作品の中で、主人公の久能整(くのう・ととのう)くんがこのようなことを言います。
「真実は人の数だけあるんですよ。でも、事実の一つです。」

整くんは大学生でありながら、事件の謎を解く探偵のような存在です。作中で彼は、「人はそれぞれの主観で物事を見るため、絶対的な“真実”は一つではないけれど、客観的に確かめられる“事実”は存在する」と語ります。
彼の言葉を借りれば、「事実」は変わらないけれど、「真実」は人それぞれの感じ方や受け止め方によって変わる——そのようなことを教えてくれているように思います。

話は変わって、私が最近、寝しなによく聴く音声の中に、こんなメッセージがあります。
「口角を上げて、今日あった“よかったこと”を思い出してみましょう。」
『なぜ“口角を上げる”ことが大切なのだろう』と気になって調べてみたところ、精神科医の西多昌規先生の文章に出あい、なるほどと納得しました。
先生はこうおっしゃっています。
「快感や多幸感を得る脳のドーパミン神経は、だまされやすい。うそでも笑うと、表情筋の動きが脳に伝わり、楽しいと感じる部分を刺激します。」——つまり、笑顔をつくることで脳が“楽しい”と感じ、気持ちが少しずつ明るくなっていく、といった仕組みのようです。

この2つの話をあわせて考えると、このようなことが思い浮かびます。
たとえ「事実」は変えられなくても、「真実」は自分の心の向け方次第で、明るいほうへと変えていくことができるのではないかと。

本校では、子供たちの『ウェルビーイング』を大切にしたい環境づくりを進めております。
ここでいう「環境」とは、なにも建物や設備のことだけを指しているわけではありません。
実は、一番大切なのは「人」だと思っています。
子供たち、学校職員、そして保護者や地域の方々——学校に関わるすべての人が、子供たちにとって大切な“環境”なのです。

だからこそ、こうした一人一人が、個々の子供の幸せや成長を支え、『ウェルビーイング』を実現していく“鍵(キー)”になるのだと感じています。
その大事なキーとなる私たちが、少しでも明るい気持ちで温かく子供たちに関わることができれば、子供たちの「真実」もきっと、より明るいものになっていくに違いありません。

さて——まずは、口角を上げてみましょうか。

