

自分で、自分に命令しろ！

2026・7・19 校長 重枝一郎

「この結果になったのは、自分が悪いんじゃない」というマインドが、被害者マインドです。いろんな言葉が浮かぶ。「私にはセンスがない」「悪いのは私の力がないからです」「この環境のせいでうまくいきません」。確かにそういうことはあるかもしれませんが。この考えは、「自分のせい」→「私はダメな人」→「悲劇のヒロイン」→「でも自分は悪くない」と変換されていきます。この循環が「被害者マインド」です。結局、自分は悪くないと思っていく。そうすることで、ある意味気持ちが楽になります。しかしそれは、その人の改善しようという意欲を失わせます。また、決断の質も上がりません。うまくいかなかった時に大切なのは、「誰のせい」の話ではなく、「どうすればよかったか」の決断の質を上げることです。

以前、「言葉は現実をつくる」という話をしました。『プラスの言葉は、ストレスを軽減させ、行動を積極にする。また、自身の印象もよくすることができる。反対に、マイナスの言葉は、不安や不満を増大し、行動が制限されていく』。また、『自分の表出した言葉に一番影響を受けるのは自分』、『最初のリアクションはポジティブにすることが大事』。上の話とつながると思います。

「被害者マインド」は、自分を守るために、過剰に他責を思い込むことです。それは、人間関係の分断や自分自身の成長を阻害する要因になります。だから、大げさかもしれないが、「被害者マインドは、人生をダメにする」というタイトルにしました。

話は変わりますが、「人生」絡みで思い出した話があります。最近ある保護者から「子どもがYouTube をずっとみて、勉強しません。この先の子どもの人生が心配です」という相談を受けました。先の人生の心配までして、どうしたらいいのか困っている感じを受けました。

自分事で考えても、確かに YouTube を見だしたら止まらない時があります（笑）。「やめろ」と人から言われても、その人に怖さや義理がないと止まりません。あと10分でやめようと思っても守れません。くだらないものを見ていると思っても見てしまいます。そもそも、プロが必死に人生をかけて作成しているものに、素人の子どもや私のような者がハマるのは無理ありません。

そんな場合・・・私は、「ハマる」ことを強く自覚させることだと思います。

まずは、共感することが重要だと思っています。「これおもしろいよね」みたいに。「おもしろすぎるから見るのをやめられないよね」みたいな感じでしょうか。つまり、自分でやめられないことを自覚させることが最も重要になります。そしてどうする？やめる理由を見つけることになります。その理由は「ハマる」です。「ハマるし、見たらやめられなくなる」です。子どもが、この認識を強くもてたら結構自らやめます。

「ゲームは悪」も似たような話で、ゲームそのものが子どもにもたらす負の因果関係は、実は私たちが思うほど大きくはないのです。創造性や忍耐力によい影響があるとも言われます。しかし、使用時間と問題行動は因果関係があります。だから時間を決めてやるということになります。以前の私の書き物に、『実は子どもたちはゲームの中で「自分で決める」自律型の行動をしている。ある目標に向かって、時には仲間と協力し、手段を選択して、実行する。問題が起きたらそれを解決するために最適な手段を考え続ける。うまくいなくても、自分で決めたことだから「次は頑張るぞ」と前向きになる』と書きました。これは、日々の学習や人生に置きかえることもできます。

何事も、メタ認知を高めて、「自分で自分に命令」できないと無理ということなのです。

お祈りをします

主なる神様

本校の生徒たちは、自分で決めることができる自律的学習者になろうとしています。
その成長過程で壁にぶつかることもあるでしょう。その時、「誰かのせい」にするのではなく、「どうすればよかったか」と決断の質を上げることを考えられるように、その時々にはふさわしい知恵と勇気をお与えください

この感謝と願いを主イエス・キリストの御名によってお祈りいたします

アーメン