

(8年)

みなさんは今まで生活していく中で「あの子ってああだから、絶対にこんな
だよね。」みたいに思って、周りの誰かに対していやな気持ちを抱いたことは
ありませんか。私は、何回かあります。例えば、同じ英語教室に通っている
子で会話をしていて、なぜかいいとはいえない気分になって、どうしても好き
になれない子がいたのですが、最近になって、その子のことをあまり知らな
かったし、会話といってもその日の天気のことくらいしか話題にしておらず、自分
から勝手に壁を作って、その子がそういう子だという風に思い込んでいただけ
だったなと感じるようになりました。このように今、じぶんが見たり聞いたり
した情報だけが全てではないことをこの話を通してみなさんに伝えたいで
す。

また、視点を変えて物事を見てみることで、見える視野は広くなるし、今
で自分が考えていたこととは全然違う考え方に会えるはず。そう考
えた理由は2つあります。1つ目は、7年生の頃に授業で「リフレーミング」と
いうことをしたからです。リフレーミングは簡単に言うとマイナスな考え方を
プラスの考え方にかえてみるということです。

その授業の時、先生がジュースを飲んで、中身の量がだいたい半分くらい
になりました。そのペットボトルを見て「もう半分しかない」と考えるのでは
なく、「まだ半分もある」と考えることで、気持ちが前向きになるなと思い
ました。また、周りの人に自分の短所を長所に変えてもらうリフレーミングの
作業の時に、自分の中では直さないといけななと思っていた短所も、周りの
人の目には長所にうつって見えることもあることにびっくりしました。

2つ目は国語の授業で、ある論説文の勉強をしたからです。例としてあった
1つの絵が何に見えるかという問いに、優勝カップのような形をしたつぼに
見えたという人がいれば、向かい合っている二人に見えたという人もいました。

その後視点を変えて焦点を変えて見ると、優勝カップのような形をしたつぼと向かい合っている二人のどちらにも見えませんでした。視点を変えるだけで1つの絵に二通りの見え方があるって、見える世界が広がったと感じました。

私は、どちらかというとき聞いたことは深く考えずにうのみにしてしまうタイプだし、見たことはすべて本当だと思ってしまいます。そのため、最初にあげたとおり、あまり仲が良くない人に悪い印象を持ったり、SNSで見た明らかに本当ではない情報を本当の事だと思ってしまったりすることがよくあります。だから、これからは物事や情報は紙のように一面しかないのではなく、箱のように複数の面から物事や情報を見ることで、考え方も見方も今までとは全然ちがうものになるし、よりよい考え方で前向きに生活を送ることができると思います。そのために、見た情報をうのみにするのではなく、いろいろな視点、さまざまな角度から見てみて、それは本当なのか、嘘ではないのかを考えながら物事を見つめ直し、偏った見方に陥らないよう過ごしていきたいと思います。みなさんも是非一度いろいろな角度から物事を見てみてください。そうすれば今まで見えなかったことが見えてくるはずですよ。