



# 自分は何仕様（しょう）なのか

およそ10日間の秋休みが終わり、第3クォーターが始まりました。

朝一番から

「おはようございます！！」

と笑顔いっぱいに登校してくるみんなの姿を見ていると、自然とこちらも笑顔になります。

笑顔って、不思議ですよ。

近くにいる人が高らかに笑っていると、なぜか自分も笑いがこみあげてきたりします。

いわゆる、つられ笑いです。

伝播していくのは、笑いだけではありません。

悲しみに暮れている人がいると、自分まで悲しくなってきます。

不安そうにしている人がいると、自分の心もドキドキしてきます。

人間というのは基本的に、周囲の人間が大爆笑していればつられて笑い、号泣していればもらい泣きし、怒号がうずまいていけばだんだんとアドレナリンが出て興奮してくるというような、周囲との「同調性」を強くそなえた生き物だということです。

先日も、第4回となる百人一首大会を開催した折、試合に敗れた悔しさから大粒の涙を流している子たちがいました。

その涙する友達の肩をたたいて励ましながら、一緒に涙を浮かべている子たちもいました。

一緒になって、心を震わせられるのは、「心のしなやかさ」を持っている証であるとも見ることができます。

反対に、何を見ても聞いても心が全然震えないとしたら、それは心のしなやかさが失われていたり、運動不足になっているとも言えるのかもしれませんが。

イソップ童話に「樫の木と葦（あし）」というお話があります。  
こんなお話です。

細い葦が生いしげる小川の近くに、巨大な樫の木があった。  
風が吹いても、大きな樫の木はびくともしななかったけれど、  
葦は風になびいて、頭を垂れていた。  
樫の木は、そんな葦をみて哀れんでいたけれど、  
葦のほうは気にもしていなかった。

しかしあるとき、大きな台風がやってきて、  
あたり一帯がものすごい暴風雨にさらされた。  
葦がいつもどおり、頭を垂れて嵐が過ぎ去るのを待っていると、  
風に対して踏ん張っていた樫の木が、  
根元からバリバリと音を立てて倒れてしまった。

このお話は「かたくなで頑固な心」と「しなやかで柔軟な心」の対比として読むことも可能です。

「風が吹いてもびくとしもないような頑なな心」は、一見何にも揺るがず強いように見えるけれど、「ポキリ」と折れてしまうもろさも抱えている。

そのようにも読み取ることができるでしょう。

私は、この「しなやかさ」や「柔軟さ」を読み取るバロメーターの一つが「つられ笑い」にあると思っています。

周りの人が笑っていると自然と自分も笑顔になる人がいる一方で、クスリともしない人もいます。

ちなみに、身体が力み、緊張し、身動きが取れなくなってしまうと、腹の底から笑うことができなくなるといわれています。

特に横隔膜のあたりが固まってしまうと、「面白い」と思っても「笑い」に昇華しなくなるそうですね。

つまり、頭の中では面白いと思っても、身体が笑えない状態です。

こんな風に、体から笑えなかったり、つられ笑いが起きにくかったりする人は、他人とシンクロすることが難しいと言われています。

この違いは、いったいどこから来るのか。

それは、ひとえに「習慣」の違いです。  
人間は、習慣の生き物だと言われています。  
長く続けていることが、そのまま体に現れるのです。  
例えば、子どもは1日に平均して約400回笑うそうです。  
対する大人の笑う回数は、1日に約15回。  
いかに子どもたちが「笑いやすい」体になっているかがわかります。  
別の例でいうと、私はギターやバイオリンなどの弦楽器を弾きます。  
バイオリンを始める前は、指先は柔らかくふにゃふにゃとしていました。  
始めた頃の頃は、練習のたびに指先がジンジン痛くなったことを覚えてい  
ます。

他にも、早いパッセージに合わせて指を早く動かすことも、音程がずれな  
いように強く抑えることもできませんでした。

どんな風に指を動かすのかという感覚も磨かれていませんし、演奏に必要な  
筋力なども足りませんでした。

しかし、何年も練習や演奏を続けていると、体に色んな変化が起きてきま  
す。

まず、指先が固くなります。

すると、どれだけ力強く抑えてようが長時間演奏を続けようが、全く痛み  
が起きなくなってきました。

また、指先も素早く滑らかに動くようになります。

そして、それだけ早く動かしたとしても、音程もずれたりすることなく、  
正確なピッチで演奏することもできるようになります。

人間は、一つのことを長く続けていると、自然とそれにふさわしい体に変  
化してくるという特性を持っているのです。

これが、人間が習慣の生き物だと言われる理由です。

長い間積み重ねた行動によって、自然と「それ仕様（しよう）」の体に変わ  
ってくるということです。では、ここで一度考えてみましょう。

現在の自分は、いったい何仕様になっているといえるでしょうか。

よく笑っている人は「笑い仕様」になっているはずですし、よく怒ってい  
るひとは「怒り仕様」になっていることでしょう。

感謝の言葉をよく口にすると人は「感謝仕様」になっているはずですし、い  
つも文句を言っている人は「文句仕様」になっているといえます。

こう考えると、色んな仕様が浮かんできます。

チャレンジ仕様なのか、無難仕様なのか。

思いやり仕様なのか、噛みつき仕様なのか。

盛り上げ仕様なのか、盛り下げ仕様なのか。

褒め仕様なのか、妬み仕様なのか。

ポジティブ仕様なのか、ネガティブ仕様なのか。

主体性仕様なのか、受け身仕様なのか。

こう考えると、習慣とはすばらしいものでもありますが、恐ろしいものでもあることがわかってきます。

仮に、いつも怒っていて、口をついては文句や叱責ばかり、妬みや僻みに囚われながら誰彼構わず噛みつく毎日を送っていたとしたら…。

中々そういう人は考えにくいかもしれませんが、その場合もやはり「それ仕様」の体になっていくのだと思います。

反対に、チャレンジを続けていたり、明るい言葉を使い続けていたり、人を助けたり喜ばせ続けている人も、「それ仕様」の体になっているといえます。

第 2 クォーターまでの間に起きた大きな成長や変化も、それらを細かく分けてみていくと、要は「習慣が変わったから」と言えることばかりです。

それくらい、「毎日続けていること」は体や心に大きな影響を及ぼすということです。

そこで、第 3 クォーターのスタートに当たり、この「続ける力」の重要性についてクラスでは話しました。

そして、この続ける力を磨くことを第 3 クォーターの一つのテーマとして進んでいこうということも確認しました。

もちろん、有名な以下の言葉を引用しながら。

**心** が変われば**行動**が変わる  
**行動**が変われば**習慣**が変わる  
**習慣**が変われば**人格**が変わる  
**人格**が変われば**運命**が変わる

実は、心や行動を変えることが一番難しいのですが、すでにそれを起こし始めている子が教室に溢れてきたので、次なる目標の「習慣」にチャレンジしていきたいと考えているところです。

何を続けるかという「習慣」が人生を作るからです。

その「続ける力」をお互いに励まし合いながら楽しく磨いていきましょう。

そして願わくば、喜び仕様、励まし仕様、チャレンジ仕様へとチームとしてのさらなる成長を目指していきたいと思っています。

第3クォーターも、かしこく・かっこいい自分をイメージして、ともに楽しく学んでいきましょう。

☆↓読者ページはこちらから↓☆ご意見ご感想など気軽にお寄せください

<https://docs.google.com/forms/d/1qqf4cPLcjpcWaimWdu-6IFM73JahODYK4ROldg7jLxM/edit>

