

教育

新しいクラスでも 大丈夫だよ

哲学者・西研さんから君へ

新しいクラス、新しい学校。「うまくやっていけるだろうか」と、不安でいっぱいの子がいるかもしれない。そんな時、どんな風に考えたら楽になるのか、哲学者の西研さん(54)に聞きました。



「自分にとって何が大切か、時々立ち止まって考えてみよう」と話す西研さん＝東京都新宿区

にし・けん。哲学者、東京医科大学教授。著書に「哲学のモノサシ」「ニーチェ・ツァラトゥストラ」など。協力した本に「考えることが楽になる」ともある。

まず1対1 たずね合おう

知らない人の中に入るのは、誰だって不安だ。新しいクラスですぐにグループに入れなかったり、グループ内で浮いたように感じたりしても、心配いらぬ。大勢でいる時にうまく話せなくても、1対1になった時、相手との関係を築いていけばいい。

知らない人の中に入るの行為だ。受けとめることができれば、相手も心を開いてくれる。誰かの意見や気持ちを聞いて、「そんなわけない」と反発したくなる時、まずたずねる。「ここをもう少し教えて」と聞いた「あなたが言いたいのはこういうことか」と自分の言葉に置き換えてたりしてみよう。このやりとりでは自分の意見を言うことも必要だから、必然的に「たずね合い」になる。繰り返すうちに、人に思いをわかっ

てもらうための伝え方がうまくなっていく。僕たちは、人に「好感を持たれていないこと」に弱いけれど、全員とたずね合える関係になる必要はない。クラスや部活に、1人でもそうなる友達ができるといい。

新しい学校やクラスが自分の望んだ環境ではない人に、知っておいてほしいことがある。「こんなつまらないところは嫌だ」「あっちに行けてさえばいい」という気持ちは、プラスのものを受け取る可能性を潰してしまふ。

いじける気持ちはあっても当然だし、大人だって対処が難しい。だからまず、自分がそんな気持ちを持っていないことに気づこう。「いいことが出てきた時、この気持ちを振り払えたらいいな」と思っていれば、いざ「どんな努力をすれば楽

を攻撃したり不満をぶつけたりすること、「苦しかった、悲しかった」という気持ちをわかってもらおうとするのは大きく違う。攻撃の気持ちがほんの少しでも入っていると、人は反発して聞く耳を持たなくなってしまう。

ソクラテスという大昔の有名な哲学者は「魂の世話」をしなさいと言っていた。自分にとって何が大切で、価値あるものかよくわかっていない状態にしよう、ということだ。

それでも嫌な気持ちの時は…伝える「5つのポイント」

自分のコミュニケーションのパターンは？

ドッカン 攻撃的
オロロ 受け身的
ネッチー 作弄的

自分も相手も責めない伝え方

- 1 どうしてほしいか伝える。自分の気持ちも言ってみる
「まる子っていつも呼ぶよね。あれ、本当は嫌なんだよね。ほかの子みたいに名前を呼んで」
- 2 言いにくい宣言をする
「めっちゃ言いにくいんだけどさ、まる子って呼ぶのやめて」
- 3 悲しい時や腹が立っている時は、笑いながら話さない
- 4 理由や状況も聞いてみる
「なんでまる子って言うの？」
- 5 伝わっていないと感じたら、繰り返してみる
アサーティブジャパンによる

The Asahi Shimbun

相手を攻撃せずに「嫌だ」という気持ちを伝えるには、どうしたらいいのかわからない。スカールカウンセラーの谷澤久美子さん(51)に聞いた。NPO法人「アサーティブジャパン」の認定講師を務め、自分も相手も責めない対話の方法を子どもたちに紹介している。

例えば、体形がふっくらしているからか、嫌なのに「まる子」というあだ名で呼ばれている時。まず、悔しい、腹立たいという感情がわいてきたら、それは自然なことだ

と知ってほしい。「いま、クヨクヨしてるな」と認めよう。「クヨクヨするなんてダメだ」と感情にふたをする。自分のコミュニケーションのパターンを知っておくと、相手に気持ちを伝える時に役立つ。「ドッカン」「オロロ」「ネッチー」の三つから自分のパターンを知ろう。「ドッカン」は攻撃的。「オロロ」は受け身。踏みじられても、黙ったり照

●世界地図の絵本で、「南半球は、日本と季節が反対です」と書いてあるのを見た。「南半球では、冬秋夏春の順番なんだって！」



(愛媛県今治市 林 航輝・4歳)

●「ちょっと太った？」と聞くパパに、ムツとしたママ。見ていた私はパパの耳元で「『ちょっと丸くなった？』って聞けばいいんじゃない？」

(大阪府守口市 斉藤 あずみ・4歳)

●お姉ちゃんのおひな様が、うらやましくてたまらない。ママに「今度は琉斗のかぶとも飾ろうね」と言われ、「隣にクワガタも飾ってね！」

(千葉県浦安市 今井 琉斗・6歳)

◆◆◆「どうする?」「読者から」は休みました。「花まる先生」は4月から日曜日に掲載しています。記事へのご感想や教育へのご意見はメールedu@asahi.comまたはファクス03・3542・4855へ。「あのね」への投稿は、郵便(氏名、電話番号を明記し、〒104・8011朝日新聞文化くらし報道部「あのね」係)またはメールkodomo@asahi.comかファクス03・5540・7354で。