



夏見台幼稚園・保育園 ニュースレター 2023.6.10 号

園主の鳥居徹也です。夏見台幼稚園・保育園でのこだわりをニュースレターにまとめます。どうぞご覧ください。※配信停止の方はお手数ですがメールまたはお電話でどうぞ(info@treponce.jp まで)

〒273-0866 船橋市夏見台 2-16-1 夏見台幼保園
電話:047-429-7231

「頭の中のひとりごと」をコントロールする



マザー・テレサは、宗派に関係なく世界中の貧しい人々のために尽くした方です。ノーベル平和賞受賞者でもあります。

彼女は日本にも3回来ています。1980年代のことでした。

世界中を旅してきたマザー・テレサはこんなことを言っています。

「その国の本質を見抜く方法を知っていますか？その国の中で最も貧しい地域の「朝」を見ればわかるのです」

ではいったい、日本のどこを訪れたか？3回とも同じ、大阪のあいりん地区（西成区）でした。今でこそ治安がよくなってきたといわれるあいりん地区。しかし当時は、日本で唯一暴動の起こる街として有名でした。路上にはホームレスがあふれています。

明け方のあいりん地区を歩いたマザー・テレサは、町の様子をみてこう言いました。

「この国に貧困はない。あるのは孤独と怠惰です」

以上の話を、私はある講演会で聞きました。そしておかしいな、と思いました。

私は 1990 年代に大阪に住んでいたことがあります。あいりん地区も歩きました。デジタルカメラを持っていたら、「にいちやん、撮るなら金払いな！」とすごまれ怖い思いをしました。

しかしマザー・テレサはこういうのです。「ホームレスが太っています」と。

「私が訪れるアフリカなど本当に貧しい国の人々は、栄養失調でやせ細って死んでいきます。しかし日本のホームレスは太っています」

朝から飲酒するホームレスの姿を見て「孤独と怠惰の国、ニッポン」といったマザー・テレサ。それ以来、この「孤独と怠惰」というキーワードが、私の心に残りました。そこで調べてみました。

これは聖書にある言葉なのでしょうか。昔からくり返し使われていたようです。

18 世紀のイギリスの文学者 サミュエル・ジョンソンは、右のような言葉を残しています。「怠け者だったら、友達を作れ。友達がなければ、怠けるな」

まさに「孤独と怠惰」です。

さらに 17 世紀にはロバート・バートンという人が「憂鬱症の解剖」という本を書いています。いわゆる「うつ病」の

予防法です。その処方箋は「孤独と怠惰を避けること」だということです。

日本人は物事を悲観的に見る人が多いといえます。自殺も多いです。コロナ禍で、子どもの自殺も増加しました。「孤独と怠惰を避ける」ことはサバイバルスキルともいえましょう。

**怠け者だったら、友達を作れ
友達がなければ、怠けるな**

孤独と怠惰

サミュエル・ジョンソン
18世紀のイギリスの文学者



『憂鬱症の解剖』

孤独と怠惰を避けよ



ロバート・バートン

17世紀のイギリスの文学者

ところで気分がふさいでいるとき（つまり孤独と怠惰の状態）は、頭の中でネガティブなひとりごとが暴走しがちです。悪い考えを止めることができず苦しみます。「頭の中のひとりごと」をコントロールできたら、どんなにいいことでしょうか！

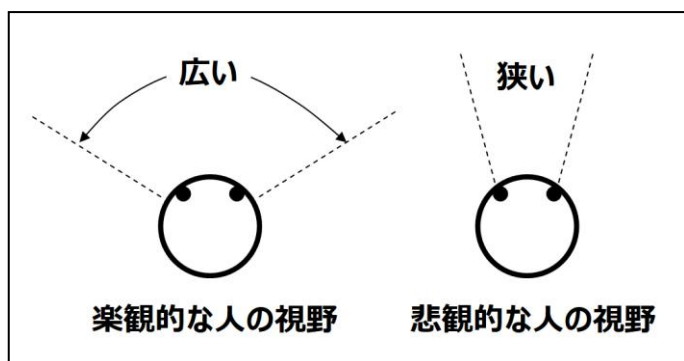
するとこんな本を見つけました。



『Chatter（チャッター）頭の中のひとりごとをコントロールし、最良の行動を導くための26の方法』（イーサン・クロス著、東洋経済新報社）。

ネガティブな人とポジティブな人の違いと

は「視野の広さ」だといいます。



物事を悪いように考えているときは近視眼的になります。「何をやってももうだめだ…」。目の前の暗黒しか見えなくなっています。頭の中では悪いつぶやきが続きます。

しかしこれがもし、他人事だったらどうでしょうか？ 友達が悩んでいる。苦しんでいる。共感できるが、自分が直接苦しんでいるわけではない。こちらには余裕があります。つまり上の図でいう、広い視野の状態です。だからさまざまな視点でアドバイスができます。

それを自分自身で行え！

というのがこの本のポイントになっています。しかも**必ず自分の名前を使って呼びかける**、という点がポイントです。



こうして、狭くとらわれた視野から自分自身を救い出します。これは実験で科学的に確かめられているそうです。

上のイラストでは、心の中にいるのは「私自身」になっていますが、これを自分が尊敬できる人（キャラクター）に置き換えてもいいと思います。その方が効果が高いかもしれません。

これを習慣化することです。自分の頭の中で悪い考えが堂々巡りしていると気づいたら即座に、「おい〇〇どうした、しっかりしろ！」とやるのです。

おそらく10年後？には、ひとりひとりのパーソナルAIがこうした役割を果たしてくれるのかもしれませんが…（終）