

さくら第533号

令和 6年5月

さくら

発行所 さくらそろばん
 発行者 平瀬 重雄
 春江町境 17-7: TEL51-1337
 hirase@mx2.fctv.ne.jp



『思い込み…』

学習性無気力やトラウマの説明でよくいわれる例えにサーカスの赤ちゃん像があります。サーカスを見に行くのとあの巨体で小さな踏み台に乗り長い鼻をブランブランさせながら曲芸をする姿に大きな拍手をした記憶があります。

そんな時に、像の足には小さな鎖が結ばれていますが、あの巨体だから鎖などアツという間に引きちぎることができ、暴れたり、逃げ去ることがないのだろうか心配になります。

トラやライオンなどの猛獣の曲芸ではがんばりやうなおりなかで行うので見ている人は安心です、でも、おりなかの調教師は襲われたりしないのだろうか心配になることがあります。でも、そのような心配は全くといってよいほどありません。なぜでしょうか。

サーカスの像は、赤ちゃんの時からサーカスで生活しますがいつも足に結ばれている鎖は杭(くい)につながれています。ぬこうとしても赤ちゃん像の力ではムリです。何度も何日も杭からぬこうとしてもできません。

やがて像は大きくなり、その気になってぬけば簡単にぬけるのですが、ぬこうとはしません。なぜでしょうか。

それは、赤ちゃん像の時に頑張ってもぬこうとできなかったという記憶があり、大きくなって強い力があっても、もう一度チャレンジしようという気が無くなっているからです。足に付いている鎖と杭を見れば、赤ちゃん像の時の気持ちに戻り、何度やっても無理だからとあきらめているのです。つまり、あきらめぐせが身についているからです。

では、人間に当てはめるとどのような行動に現れているのでしょうか。

◆本当にやりたい事が何か分からない。◆やる前からムリだと決めつけてしまうことがある。◆成功することよりも失敗することを考えてしまいがち。◆自信がなく自発的に発言、行動することが少ない。◆落ち込みやすくネガティブ思考におちいりやすいなどいろいろあります。やる気が出ず、なかなか行動にうつせない事があります。

サーカスの像が逃げないのは赤ちゃん像の時に、いくら頑張っても杭を外すことができなかったという思い込みが脳から抜けられないというあきらめぐせがあるからです。

ところで、生まれた時からあきらめ方を知っている人間はいません。いつの頃からか分かりませんが、できる筈がない、どーせ無理だ、やるだけムダなどと周囲の人たちから言われたのか、自分もそう思うようになったのでしょうか、じっくり考えてみましょう。

この、あなたにはムリだ、どーせできないのだからという恐ろしい言葉が身のまわりから聞こえ、そのように思い込むようになったのでしょうか。もし、そのような思い込みがあるのなら、人間の自信と可能性を奪うこのような言葉とさようならをしましょう。

日々の生活のなかで気をつけることがあります。まずは生活のサイクルを守ることです。スマートホンが手から放れずユーチューブを2時間も3時間も見続けることをやめましょう。

睡眠時間が6時間以上ないと、記憶が定着しないといえます。寝ている間に脳は働き、活発化します。

自分にはたいした力がないと思いついでいるから、『でも…』、『だって…』、『どうせ…』という言葉が出てきます。常に『なぜ』と自分に問いかけてみましょう。

やる気は行動しないと出てきません。小さな成功体験を積み重ねることで意欲が増し、次へのステップがみえてきます。簡単なことから始めて「できる」という喜びを体験しましょう。

ふみわけた

情の道や

山さくら

季語

山さくら

加賀千代女