

心のなかの勝負は51対49

2学期が始まり、一週間余りがすぎました。学校生活は順調にスタートしましたか。緊急事態宣言の影響で先週は授業も午前中のみでしたし、しばらく部活動も中止となるなど、コロナ禍で学校生活に少し前向きになれない人もいるかもしれません。

そんな「やろうと思っていたのに」とか「気分がのらなくて」とやらなくてはならないことや自分で計画したことがうまく進まない人にアドバイスがあります。

心のなかの勝負は51対49であることが多いということです。

私たちは、物事を決めるときYesかNo、やりたいかやりたくないといった二者択一による単純な気持ちで判断を下しているように思いがちです。

しかし、私たちの心の中はそんな単純なものではありません。心の奥底（無意識の領域）に揺れ動く自分があり、物事の決定は「51対49」くらいの僅差の勝負になっているようです。にもかかわらず一旦決めてしまうと、それまでの「揺れる心」はあたかも無かったかのように思い最終的な決定のみを強く意識するようになります。

心理学者の河合隼雄氏は著書のなかで次のように述べています。

『心のなかのことは、だいたい51対49くらいのところで勝負がついていることが多い…しかし、多くの場合、意識されるところでは、2対0の勝負のように感じられている。サッカーの勝負だと、2対0なら完勝である。従って、意識的には片方が非常に強く主張されるのだが、その実はそれほど一方的ではないのである。』

【こころの処方箋】



例えば、宿題をするかスマホを見るか判断を下す時、心の奥底では無意識に対立する思いがほぼ同じだけの大きさで（50対50）勝負しています。このことを感覚としてつかんでおけば、わずかな心がけて自分にとってメリットのあるほうに決定を導くことはそう難しくありません。

「心のなかの勝負は51対49」、日常生活の中で上手く活用し、自分にとってメリットのある選択をより多く心がけて行きましょう。

中学生・高校生のみなさんへ
～ 不安や悩みを話してみよう ～

夏休み明け、新たに学校が始まることで、自分自身の進路の問題や、家庭内の問題、あるいは友人関係などの不安や悩みが出てくるかもしれません。そんな時には、家族、先生、スクールカウンセラー、周りの友達、誰にでもいいからあなたの悩みを話してみませんか。必ずあなたの味方になってくれる人がいます。絶対に、一人で悩みを抱え込まないでください。

どうしても周りの人に相談しづらいときは、電話やメール、ネットなどを使って、相談窓口にあなただの悩みを話してみてください。

また、あなたの周りに元気がない友達がいたら、ぜひ積極的に声をかけてあげてください。あなたの声かけが、友達の不安や悩みを和らげることにつながります。

「君は君のままでいい」

(相談窓口PR動画)



<https://youtu.be/CiZTk8vE26I>



電話やメール、ネット等の相談窓口

(リンク先に相談窓口一覧があります。)

24時間受付
0120-0-78310



https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

令和三年八月

文部科学大臣 萩生田 光一