



都賀の台小学校だより

千葉市立都賀の台小学校

5月号

令和6年 4月 26日

「自分が変われば人と通じ合える」

校長 清水俊也

わかり合えない相手との溝を少しでも埋める方法という記事を読みました。相手を変えることは難しいので自分の「認知バイアス」と「環境」を変えるそうです。

*認知バイアス……物事の意味決定をするとき、経験や先入観によって合理性を欠いた判断をしてしまう心理傾向。

認知バイアスは、視野を広げることで減らすことができ、自分の判断が偏っていないか思い込みでないかという客観的な視点を持つことが大切だそうです。そのうえで、これまで拒絶していたこととなる意見を取り入れる。

しかし、人は簡単には変わりません。おすすめなのが「少し変えてみる」です。あえてコミュニケーションとは関係ないところで、変えてみる。

例えば、ランチメニュー、カレーのルー、牛乳のメーカー、散歩コースや帰宅の帰り道など、いつも無意識に選んできた物事をほんの少し変えてみる。

失敗も多々ありますが、新しい発見も多いと記事に書いてありました。成功体験を重ねた脳は、変化を体験すると喜びとして学習するそうです。その結果、視野が広がり、自分とは異なる意見にも耳を傾けることができるようになるそうです。

また、私たちの脳は環境によって違う傾向を示すことが研究わかっているそうです。ちょっとした環境の工夫で相手と上手くコミュニケーションをとることができることも記事に書いてありました。

- ・甘いものを食べると親切になる。
- ・やわらかいものに座ると心がおだやかになる。
- ・温かいものを持っていると優しくなる。
- ・天気の良い日は行動がポジティブになる。

いずれも研究報告があり、思った以上に効果があるそうです。体型が気になりますが、これからも甘いものを食べ続けようと思いました。

「あいさつ（挨拶）」を大切に

・・・明るく ・・・いつも ・・・さきに ・・・つづける

相手の存在をみとめ、自分の存在を表す「あいさつ」は、

とても大切な毎日の始まりです。