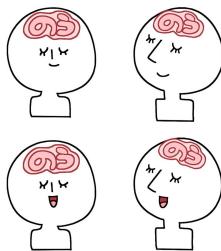


# さくら



令和6年2月26日(月)

## ピンチをチャンスに変える



エレーヌ・フォックス(Elaine Fox)氏という心理学、神経科学の学者がいます。彼女は、なぜ逆境に強く前向きな人と、後ろ向きで打たれ弱い人がいるのかという疑問を中心に、感情について研究しています。現在はオーストラリアのアデレード大学で、心理学と神経科学、遺伝子学を組み合わせた先進的な研究を行っています。

先日、中央図書館で、彼女の著書『Rainy Brain, Sunny Brain The New Science of Optimism and Pessimism』(邦題『脳科学は人格を変えられるか?』)を借りました。「Rainy Brain」は「雨天脳」、「Sunny Brain」は「晴天脳」と訳され、「Rainy Brain」は物事を否定的・消極的に捉える脳の回路、「Sunny Brain」は物事を肯定的・積極的に捉える脳の回路であると説明されました。

例えば、コップ一杯のジュースを半分飲んだとします。残りは半分です。「Rainy Brain」では、あと半分しか残っていないと捉えます。「Sunny Brain」では、まだ半分も残っていると捉えます。

物事に後ろ向きで打たれ弱い人は、人生の明るい部分よりも暗い部分に目を向けてしまう傾向にあります。ですから、ピンチに遭遇すると、それは障害としか捉えられないのです。しかし、逆境に強く物事に前向きな人は、ピンチに遭遇しても、自分を高めてくれる絶好のチャンスだと捉え、肯定的・積極的に物事に取り組みます。

このような物事の捉え方の違いは、人の行動に影響を与えます。行動が変われば、人の幸福や成功に影響を与えるのです。そうであれば、物事を肯定的・積極的に捉える癖をつけてみてはどうでしょうか。「先日の発表はうまくできなかった、でも次の発表では前よりもしっかりした準備をすればうまくいくはずだ」などと考えることができたなら、ピンチをチャンスに変えることができるのです。

※ 明らかに危険性があることに対する対応では、「Rainy Brain」を働かせる必要がある。

※ Optimism and Pessimism: 楽観主義と悲観主義

学校ホームページで、日々の教育活動のようすを公開しています。どうぞ、本校ホームページを閲覧してください。

