



## 今日は、本当はどんな一日だったか

一日を終えて学校から家に帰る頃、こんな会話が聞こえてきました。「今日はもう最悪。腹が立つことばかりやったわ」「今日は何をやってもだめ。1ミリもええことなかったわ。何もかも嫌になるわ」。

その気持ち、よくわかります。でも、本当に「最悪」ですか？「最悪」というのは「最も・一番悪い」ことであり、そんなに簡単に「最悪」なことが起こるはず

がありません。本当に「1ミリ」もよいことはなかったのでしょうか。よいことはあったのに、あなたが気付いていないか、忘れていてだけではないのでしょうか。人は、何か失敗してしまった、グサッと傷つくようなことを言われた、怒られた、腹が立った、体調の悪いときなど、その事に気持ちが支配されて、他のことに気付かなかったり忘れてたりするものです。

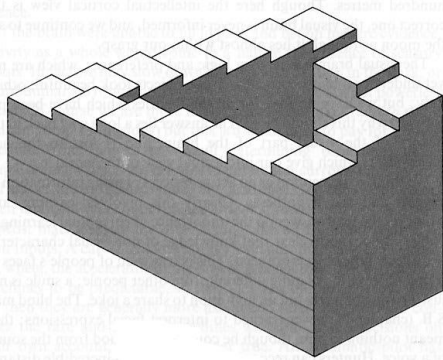
### 三観地区新人大会の記録

バスケットボール（11月13・14日）

予選リーグ 詫間 37 - 49 中部

詫間 38 - 23 高瀬

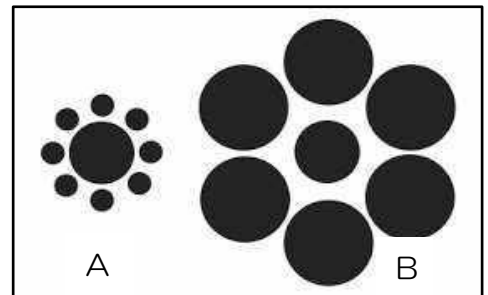
決勝トナメント1回戦 詫間 29 - 39 観音寺



図書室に「トリックアート図鑑 ふしぎ絵／だまし絵」という本があります。この本は、実際にはありえない立体、つじつまの合わない絵、あるはずのない形や色が見える絵などを紹介しています。

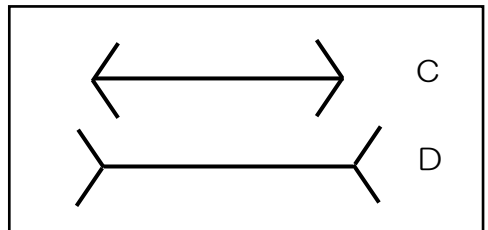
その中の1つに「上りつづける階段」があります。これは、左のイラストのような、どこまでいっても上り続ける「無限階段」または「ペンローズの階段」と呼ばれる、実際にはありえない階段です。

次に、右上の絵を見てください。A：左の絵の中央にある円とB：右の中央にある円は、どちらが大きく見えますか？



これは、エビングハウス錯視（さくし）といわれるものです。同じ大きさの二つの円の周囲を、それぞれA：小さな円で囲んだ場合と、B：大きな円で囲んだ場合、Aの円はBの円よりも大きく見えるという目の錯覚（さっかく）です。

また、右下C、Dの2本の横線を見てください。Dの方が、Cよりかなり長く見えます。5ミリくらい違うように見えますが、実は同じ長さなのです。実際に定規で測ってみてください。



私たちが実際に見ている（と思っている）ものは、見る人、見る時の環境や条件によって、実は実態と違うことがあるのです。人間の脳は「かなりだまされやすい」「思い込みのはげしい」ものなのです。

私たちはどうしても、現実を実際より悪く考えてしまうことが多いようです。「今日は最悪」という日でも、本当にそうだったのでしょうか？「最近、何一ついいことがない」と言いますが、本当にいいことはなかったのでしょうか？ほとんどの場合、そんなことはありません。あなたが気付いていないか、忘れていただけです。悪かったり悲しかったりしたことを嘆くのではなく、よかったり嬉しかったりしたことをきちんと意識し、前向きに生きていく習慣を、みなさんに身に付けてほしいと思います。

では、具体的には何をどうすればよいのか？いろいろな方法がありますが、一番簡単で効果的な方法が「一日3つよかったことを書き出してみる」です。寝る前に3つよかったことを書き出してみるのです。どんな小さなことでもかまいません。もし一日中、身体のどこも痛くならなかったら、それもよいことです。必ずあったはずなので何としても思い出すのです。みなさんが毎日提出している「日々記」の「生活の記録と感想」欄に書いてもいいでしょう。高松市の県立高校の校長先生に勧められて私も半信半疑（はんしんはんぎ）で始めてみましたが、最初は、よいことを見付け出せませんでした。でも、今では3つくらいすぐに見付けられるようになり、日々、小さなよいことがたくさん起こっているのに驚かされ、少し元気になります。