



## 質量10倍

寒さと乾燥そして不十分な換気を好むインフルエンザが猛威を奮っています。十分な睡眠と栄養で「はたらく細胞」の免疫力を高めておきましょう。

さて松本隆さんという作詞家をご存知でしょうか。私の世代からすると伝説の神バンド「はっぴいえんど」のドラマーで、後にいろいろな歌手に提供したたくさんのお名曲、ヒット曲があります。その松本さんがエッセイに次のように書いています。「悪い言葉には、いい言葉の10倍ぐらいの質量がある。今日の仕事はうまくいくと考えることの質量が1だとすると、今日は失敗するかもという考えは10の質量でのしかかってくる。だとすれば考え方をポジティブな方にずらして、いいことだけをイメージする方がいい。」もちろん根拠のない自信に頼ってはいけませんが、自分のできる準備はやり切ったという気持ちがあるならば、10倍の質量に引き寄せられないようにしましょう。例えば千葉県公立高校入試は国語から始まります。漢字や文法と古文そして物語文と説明文の読み取りだけでなく、聞き取り検査と作文があってそれを50分で解かなければなりません。「時間内にできなかつたらどうしよう。1科目めで失敗したらどうしよう…」と思っただけで重圧に押しつぶされそうになるかもしれません。(ちなみに、報道されてはいませんが、現中1が受験する年度から国語の聞き取り検査はなくなる予定です。) そんな時、「入試の国語で100点は取れるものじゃない。だったら自分の目標点を確実にクリアできるように時間配分を考えておこう!」と切り替えた方が落ち着いて解けるはず。また、試験が終わった直後に周りの人たちと答え合わせをして「ひょっとして間違えたかも」と落ち込むのも10倍の質量になります。そんなことはしないで次の科目の準備をした方がずっといいはず。

ところで、実際の会話やSNS上のやり取りで、なにげなくネガティブな言葉をぶつけられた時にも「質量10倍の法則」は成り立ちます。コントロールできるのは自分の気持ちの切り替えなのです。