



# 西前小だより



横浜市立西前小学校 Web: <http://www.edu.city.yokohama.jp/sch/es/nishimae/>

## よい姿勢で、自信をもって

副校長 坂入 亮太

「よい姿勢でいることが大切です。」と、子どもの頃から言われて育った私は、中学生のときにふと、「どうしてだろう?」と疑問を感じました。大人になってからもその疑問は晴れませんでした。ある学者のスピーチを聞く機会があり、私が感じた疑問に対する答えに出会うことができました。その学者とは、アメリカのエイミー・カディ氏です。

2012年6月の「TED」という講演会で発信されたメッセージは、多くの人に勇気を与えてくれるものでした。「ボディランゲージが人を作る(“Your body language shapes who you are.”)」と題されたそのスピーチの内容は、大まかに紹介すると次のようなものです。

- ① 多くの動物は腕を大きく広げ、高くあげることで喜びや力を表現する。
- ② 逆に、悲しみや無力を感じる時は、体を縮めて、姿勢を丸くする。
- ③ 人は心の動きによって①や②のような行動をとるが、逆に①や②の行動をとることで心を動かすことができる。

カディ氏のスピーチの結論は、自信がないときや不安なとき、ストレスを感じたときには、腕を大きく広げ、笑顔になり、背筋を伸ばして2分間まっすぐ立つ、たったこれだけのことで人間の脳内に幸せを感じるホルモンが流れ、実際に自信がわいてくるというものです。言い換えれば、「自信のあるポーズをとり、自信のあるふりをする」ということが、本当に自信をもたせてくれるということです。「よい姿勢でいる」ということの効果に注目して書かれた論文は数多く存在しますが、カナダの臨床心理学者ジョーダン・ピーターソン博士も同様のことを著書の中で語っています。人生の中で最も重要なルールの一つは、よい姿勢でまっすぐ立つことだと。

日本では古くから「姿勢」を美しく保つ文化や習慣がありましたが、私たちの先祖がその効果に生活の中で気づき、後の世代に伝えてくれていたことは素晴らしいことだと思います。子どもたちにも「よい姿勢」が身に付き、自信をもって生きていってほしいと願います。

