

『イメージできると』

私は、かなりの怖がり屋です。お化け屋敷やホラー映画はもってのほかです。とりわけ、目に見えない状態で何かをされるということに恐怖を感じます。

その筆頭は、歯の治療です。あの耳障りなモーターの回転音を聞きながら、治療器具で歯を削られるのは、実に辛く嫌なものです。子どもの頃、歯医者さんに「意気地がないな。口の中が唾でいっぱいだ」となじなれました。そうは言っても、「怖いものは怖いのです」

大人になっても、この状況は変わりません。体が反るくらいに椅子が後ろに倒れ、「口を開けてください」と言われたあたりから、「また、痛い思いをするな」と想像し、体が硬くなり冷や汗が出始めます。

ただ、2年ほど前から、6か月に一度のペースで歯のケア（歯茎の状態チェックや歯石の除去等々）に通うようになってから、少し変化が出てきました。場数を踏むことで、どんなことをされるのかとそれに伴う痛みの程度が想定できるようになり、歯科医院に行くことが以前ほど億劫でなくなりました。

この先我が身に降りかかることが、少しでもイメージできると、不安が小さくなり、気持ちも安定し、過度に恐れることなくそれなりに適切な対応が可能となるのだと、定期的な歯のケアを通して実感しました。

ここからは、全くの余談になります。恐怖や痛みとは違うものですが、あることに関する知識や経験が全くなく、「これは、一体どうすればいいんだ？」と、不安を抱き困惑することがままあるのではないかと考えています。

私の場合、例えば、札幌駅構内にある某コーヒーショップでのことが、まず思い浮かびます。

出張や私用で札幌に行くたびに、「雰囲気も良さそうで、一度、あそこでコーヒー飲みたいな」と思っていました。でも、何となく気後れしてしまい、機会を逃していましたが、ある時、意を決して注文場所（“レジカウンター”というそうですが）に行きました。従業員の方に「ご注文は？」と訊かれ、「コーヒーを」と答えると、「こちらからお願いいたします」と、メニューが示されました。そのメニューには、ブレンドとかアメリカンなどの言葉はなく、私の知らないカタカナ言葉がズラリと並んでいました。この時点で、私は相当動揺してしまいました。「あの一、普通のコーヒーをお願いしたいのですが」と伝え、「それでは、こちらになりますか」と促されました。私は早くその場を立ち去りたいという気持ちが強くあり、「それではお願いします」と即答しました。

そして、提供されたのが、いわゆるコーヒーカップではなく、発泡スチロール加工の容器にプラスチックのふたがされたものでした。私は、さらに動揺しました。席に着いてから、「これは、どうやって飲めばいいのか？」と。「このふたは、単なる保温のためだけのものなのか？」どうにもイメージが持てなかったのも、やむを得ず周りのお客さんの様子を見ることにしました。すると、何と、そのふたに口をあてて飲んでいるのです。私は、驚きました。「そんな飲み方をしたら、中のコーヒーがこぼれてしまうのでは？」「こんな薄いプラスチックのふたで、コーヒー漏れを防げるはずがない！」「中のコーヒーの熱さがわからないのではないか。どうやって冷ますのだろう？」

どうしても他のお客さんのようにはできないと思い、はめられたふたを容器からはずして飲むことにしました。ところがこの作業、意外に苦労しました。容器が柔らかく、手で包み込んで支えようとすると、ふにゃふにゃして、中のコーヒーが溢れ出る危険（大げさですが）がありました。そして、予想外に、ふたが容器にしっかりと密着していたのです。

何とか無事にふたをはずし、ようやくコーヒーが飲めるようになりました。ですが、ふたをはずした容器は柔らかく、持つときには力加減に気を付けなければなりませんでした。自分の中では普通だと思っているやり方で飲めることに安心感はありませんでしたが、飲みづらさがありました。そして、やたらとコーヒーが熱かったのを覚えています。

その後、コンビニでも低価格で本格的なコーヒーを飲めるようになり、どんなものかと試しに買い求めました。その容器は、あの札幌駅構内の某コーヒーショップで使用されていたものと同じくりや仕組みは同じものでした。マシン内で淹れられたコーヒーを取り出し、自分であのプラスチックのふたをしました。ちゃんとふたがはまったかどうか心配で何度か押して確認しました。

いよいよ飲む段階になり、「あの時、みんな、ふたに口をあてて飲んでいたよな」「きちんとふたがはまっていれば、中のコーヒーがこぼれることはないんだ」「だったら、このふたのどこかに飲み口となるような部分があるんだ」ということで、ようやく飲み口と思われる部分（小さな窪みと少しの切れ込み）を見つけました。そして、切れ込みの部分を押して窪みに収めました。

最初の一口は、実に恐る恐るでした。本当にコーヒーはこぼれないのか？しかし、この心配は、杞憂におわりました。たわいもなく極めて小さなことなのですが、困って、考えて、最後は自力で解決できたと、私としては、ささやかながら一つ成功体験が増えたと思っています（よく言えば前向き？）。ただ今思えば、あの時、その飲み方を従業員の方に教えてもらうことが、時間的には最短であったと振り返っていますが、どうにも恥ずかしさが先に立ち、訊く勇気がありませんでした。加えて、私の思い込みが、柔軟な対応を阻んだと想像しています。

さて、卑近な例が長すぎましたが、子どもを指導する場合、少し先のイメージを持たせることは、とても大事なことです。とりわけ、授業の場面においては、導入段階で子どもに学習の見通しを持たせることがポイントになります。見通しを持つということは、自分が何をやるべきかが明確になり、課題を解決するための意欲が高まることになります。

あるテレビ番組で、高校吹奏楽において全国大会上位入賞常連校の練習風景を見ました。その指導者は、部員への“無茶ぶり”で有名でした。

「うーん。何か違うな。ちょっと考えて！5分で」と、突然、“改善命令”を出すのです。部員の生徒たちは、一瞬戸惑いの表情を見せながらも、すぐにあれこれと考え、アイデアを交流し合い、簡潔に試し、改善案をまとめていました。「はい。5分経ちました。では、はいどうぞ」と、指揮棒を振り部員の様子を見守ります。「はい。OKです！」

私は、その改善案がいかどうかはわかりませんが、指導者が「ダメ出し」をしなかったのは、もちろん一定のレベルをクリアしていたからだと思いますが、それに加えて、部員たちに寄せる絶大な信頼があったからだと想像しています。「この子たちは、やってくれる」と。

「いいものを見たな」と、すがすがしい気持ちになりました。ここまでの状況になるまでには、緻密で段階的かつ適切な指導と、互いを尊重し合う気風の醸成があったと思っています。指導者との素敵な信頼関係の下、熱い指導に答えようと日々全力で努力し、さらに、次々と目前に置かれるハードルを乗り越えて来た彼らには、少し、いやもしかしたら、かなり先をイメージできる力が備わっていると感じました。そして、私の中に、彼らへの羨望と敬意が入り混じった感情が湧きあがりました。