

「リフレッシュミニングで変わる

社会」

小田原市立城南中学校

三年 佐須 夏実

私は、自他共に認めるネガティブ人間だった。ある日の給食当番中に大量のお皿を割ってしまった。クラスメイトや先生に迷惑をかけたと思い、その日は夜まで自分を責め続けた。一度ミスをするると切り替えられない自分が嫌いだったが、なぜ「ミスを引きずる」のか考えてみると同じミスを繰り返さないために対策を立てたり、他人のミスを受け入れる心を持つためだと気づき、「ミスを引きずる」は「ミスを活かす」に言い換えられると思った。そのおかげでネガティブな自分も悪くないと感じられるようになった。

このように、物事の捉え方を変えることで新たな視点や意味を見出すことを心理学の用

語で「リフレーミング」と言うそうだ。私はこれを犯罪者や非行少年の社会復帰に応用できると考えた。一般的に、犯罪者や非行少年には「怖い」、「理解できない」、「将来を考えていない」といった否定的な印象が持たれている。私も「怖い」と感じていたが、なぜそう感じるのか考えてみると、普段「怖い」と感じるものはおばけや宇宙など未知なものであることから犯罪者や非行少年も同様に、「怖い」のは「知る前段階」だからだと言える。同様に「理解できない」についても考えてみる。そう感じる場面は主に2つあり、内容が理解できない場合と、考えや気持ちが見えられない場合だ。前者は前提知識の不足を、後者は相手への歩み寄りの欠如を意味するため、「理解できない」のは「相手の世界を見ていない」からだ。また、「将来を考えていない」についても考える。これは、まさに私のことだ。夏休みの宿題を後回しにして遊ぶ子どもが「今」を全力で楽しむように、「将

来を考えていない」は「今も大切にしている」と言い換えられる。

こうしてリフレーミングを試みると犯罪者や非行少年に対する印象が変わる。私たちは彼らに対する知識や理解が不足し、遠い存在だと決めつけているのかもしれない。そこで、私はこれを改善する新たな取り組みが必要だと考える。例えば、日本では犯罪被害者の講演会は行われるが、加害者の講演会は少ない。ライブシーを守りつつ、加害者が犯罪に至った経緯や当時の心情、自分の経験から学んだことを語る機会があれば理解が深まり、彼らとの距離が縮まるだろう。さらに、犯罪者について知る機会は犯罪学や心理学の講義やセミナーなどがあるが、その多くが専門的で高度な内容だ。これに加え、小・中学生に向けた易しい内容のセミナーやワークショップを開催しその頃から犯罪者について触れることで、彼らに対する決めつけや偏見の形成を防げるだろう。こうした取り組みを通

じて犯罪者や非行少年に対する理解を深めることが彼らの社会復帰を支える一歩になるはずだ。

犯罪や非行は容易に許されるものではないが、犯した人を一概に「悪い」と決めつけるのは正しくない。ミスを引きずる自分が、ミスを活かす自分に変わったように、リフレッシュは偏見を解き、新たな視点を与えてくれる。しかし、私一人の努力では限界がある。社会全体が彼らへの印象を見直し、受け入れる姿勢を持つことで、より明るい社会を作っていけるのではないか。