

## 「ありがとう」

2025・2・21 校長 重枝一郎

その生徒は、頑張っていて、とてもまじめなのですが、よく落ち込み、私のところに相談によく来ていました。なかなか思ったように事が運ばないことを悩んでいました。うまくいかないことって、誰にでもあり、当然なのですが、私は、励ますだけでなく、なんらかのマインドをセットしてあげたいと思いました。その生徒がうまくいかない要因は、私的にはなんとなく感じる部分があったからです。それは、その生徒の「ネガティブな口ぐせ」です。「ネガティブな口ぐせ」がある人は、当然ですが、忍耐が継続しない特徴があります。また、まわりの人との共同体感覚をつくりにくい面があります。

### 「言葉は現実をつくる」

プラスの言葉は、ストレスを軽減させ、行動を積極的にします。また、自身の印象もよくすることができます。反対に、マイナスの言葉は、不安や不満を増大し、行動が制限されていきます。いつも言っている「成長はたし算」においても、そのたし算するチャンスを逃す可能性が生まれます。でも、私が一番危険だと思うのは、相手のことではなく、その人のことです。自分のマイナスな言葉に一番影響されるのは自分自身になるからです。よく、「すみませんよりも、ありがとう」というフレーズを聞きます。脳科学的にプラスの「ありがとう」を言うと、脳内のセロトニンが分泌され、気持ちが落ち着いてリラックスするからです。確かに、「どうしよう」より、プラスの「大丈夫」という言葉を聞く方が元気になります。

「ありがとうは魔法の言葉」というフレーズを聞きます。言われた側は「喜んでもらえてうれしい」という気持ちになるのは当然ですが、言った側も無意識的に自己肯定感が高まるのです。このことは、本校の「大切なひとり」につながるということを、私たちは強く認識しなければならないと思います。つまり、「大切なひとり」というワードを誇りにするなら、「ありがとう」を毎日どれだけ用いているかを、教師も生徒も自己点検しなくてはならないと思います。その実践は、私たちみんなの心の状態をよくしていくのです。

よい対人関係の中にいる感覚は、私たちの成長における“たし算”をしやすい環境をつくります。そのためにも「ありがとう」という言葉は、とても重要です。学年を締めくくる時は、特にこのことを意識してほしいと思っています。

冒頭に、「ネガティブな口ぐせ」の話をしました。この「ネガティブな口ぐせ」の人の特徴をもう少し思い出してみるとあることに気がきました。それは、最初のリアクションが悪いということです。例えば、新しい提案を誰かがした時、「私は嫌です」という人はさすがにいないでしょうが、嫌な感じを醸し出すということです。そうではなく、「おもしろそうね、もう少し詳しく聞かせて」とような前向きなリアクションをした方がいいと思います。そこからの意見交流がいいと思います。とにかく**最初のリアクションはポジティブにすることが大事です。**

3学期は、集大成の学期です。たくさんの「ありがとう」が聞こえる学校にしよう。