



～年間聖句～「だから、キリストと結ばれる人はだれでも、新しく創造された者なのです。古いものは過ぎ去り、新しいものが生じた。」コリントの信徒への手紙Ⅱ 5章17節

言葉は現実を作る

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、自身のことです。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も、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。そのことは、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れます。「ありがとう」という言葉は、共同体感覚を高めます。私は、みなさんには、そんなチームづくりを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付きました。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」という人はなかなかいないでしょうが、自分では気づかず、嫌な感じを醸し出す人はいます。そうではなく、「おもしろそうね、もう少し詳しく聞かせて」の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。きっと大人になった時、役に立ちます。



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。

(学校長 重枝 一郎)