

## 言葉は現実をつくる

2024・10・16 重枝 一郎

以前の職場での経験だが、生徒指導を熱心に頑張っているのだが、なかなかうまくいかない先生がいた。生徒指導がうまくいかないのは、もちろん私たちみんなではある。ただ、その先生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。それは、その先生の「ネガティブな口ぐせ」が要因だと感じていた。「ネガティブな口ぐせ」がある先生は、当然だが、生徒に対するコーチング力は低い。それどころか、共同体感覚をまわりの同僚ともつくりにくい面がある。

「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、行動を積極的にする。また、自身の印象もよくすることができる。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く。生徒指導の大原則は、「勝負は一瞬」であるが、そのチャンスを逃す可能性が生まれる。でも、私が一番危険だと思うのは、相手のことではなく、自身のことである。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。よく、「すみませんよりも、ありがとう」というフレーズを聞く。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。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る。

「ありがとうは魔法の言葉」というフレーズを聞く。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だが、言った側も無意識的に自己肯定感が高まるそうである。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。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う。その実践は、私たちみんなの心の状態をよくしていく。

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る。「ありがとう」という言葉は、共同体感覚を高める。私は、そんなチームづくりを目指している。先生方は、そんなクラスづくりを目指してほしい。

冒頭に、「ネガティブな口ぐせ」の先生の話をした。この「ネガティブな口ぐせ」の先生の特徴をもう少し思い出してみるとあることに気付いた。それは、最初のリアクションが悪いということである。例えば、新しい提案を同僚がした時、「私は嫌です」という人はさすがにいないだろうが、嫌な感じを醸し出すということである。そうではなく、「おもしろそうですね、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。そこからの意見交流がいい。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ある**。もう一つ付け加えると言葉だけではダメということである。ノンバーバルな部分が特に重要であることを忘れてはならない。前号での「感情労働」もそうであるが、以前話した「メラビアンの法則(言語7% 聴覚38% 視覚55%)」のことである。