

「言葉一つでクラスが変わる」

2026・5・27 重枝 一郎

例年、新入生のオリエンテーションで、中1・高1学年から「アサーションTR」の授業を依頼される。以下の文は、授業での「私の語り」の一部になる。実は、本年度の入学式の式辞でも似たような話を話している。

言葉一つでクラスが変わる。

だから、「アサーティブな人になろう」ということです。

「アサーティブ」とは、自分も相手も大切にすることを発することです。でも、言葉遣いをきちんとすることよりも、よい感情をもつことがもっと大切になります。

「アサーティブ」になるための練習を「アサーショントレーニング」と言います。みんな、自分の言動が、「自分よしなのか、相手よしなのか、みんなよしなのか」を想像して、行動することを学習します。

さて、「言葉一つで・・・」ということですが、例えば・・・

「はい、これ宿題ね」って言われたら、「エ〜めんどくさいよ〜」っていう感情になる。

でも、「今日、焼肉ね」って言われたら、「イエーイヤったー！」っていう感情になる。

つまり、言葉一つで感情が変わる。気持ちが変わる。

だから、「ありがとう」って言われたら、うれしい気分になる。

でも、汚い言葉を言われたら、嫌な気分になる。

言葉と感情ってくっついていてことなのです。

いい言葉をどれだけ使うかってとても大事なのです。

だから、みんなにまずやってほしいことは、言葉が大切という考えをもってほしいことになります。

私は、「**言葉って、お金のかからないオシャレ**」って思っています。

プラスのオシャレな言葉を増やすだけで、クラスはよくなります。

これが楽しい学校をつくる秘訣なんです。

でもこれだけでは、足りません。

本当に楽しい学校をつくりたいと思うなら、人に優しくなろう。

人に優しくありたいと思うなら、「相手がしてほしいことって何だろう？」って想像することが大事になります。「こうしたら相手は喜ぶんじゃないかな」「こんな言葉をかけられたらいいな」って考えているその時間が、優しさを身に付ける練習時間になります。

そして誰かにアサーティブに声をかけてみよう。想像しているだけだと、あなた「心」の中で誰にも見えないけど、その「心」を表出する「心遣い」は見える。そしてその「心」は伝わる。

先生たちは、しばらくは、気になる生徒の言動に対して「それってアサーティブかな？」と問うてほしい（校長研修だより 149「OOさん！それはアサーティブなの？」）。そして、6月あたりに再契約をするための「振り返り活動」をしてほしい。1年間の学級づくりのビジョンにおいて最も重要な月は6月である。また、7月には、係活動の「いいところさがし」をする予告をしておく。誰がどんな役割を果たしているかをしっかり評価する準備をさせ、他者への無関心を感謝の心に変えたい。

さあ、再契約です。