

保健だより～チアフル～ Cheerful



小見川中学校 保健室
令和5. 2. 22【第8号】

ことばのチカラ

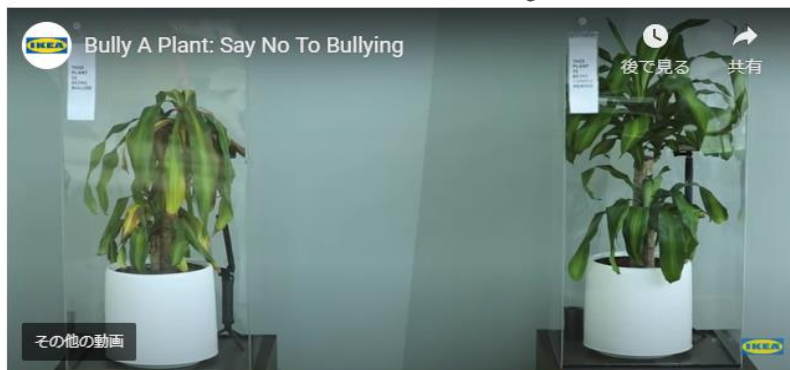
同じ条件で置いてある植物に、左側は「意地悪な言葉」を、右側は「ほめたたえる言葉」をかけ続けた実験。

それぞれに録音した音声を繰り返しかけ続けると…



And the results spoke for themselves

実験は30日間続けられ、結果は明らかでした。



意地悪な言葉をかけられ続けた植物

ほめたたえる言葉をかけられ続けた植物

出典：Bully A Plant: Say No To Bullying

<https://www.youtube.com/watch?v=Yx6UgfQreYY>

この実験は、普段使っている言葉、無意識に発している言葉は、思いもよらぬ影響や力を周りに与えることがある、と示していますね。

みなさんが普段使っている言葉は、どんな言葉が多いですか？

クラスの中は、意地悪な言葉とほめたたえる言葉、どちらの言葉を耳にすることが多いのでしょうか？



「うざい」「ばか」等、嫌な気分になる、ネガティブな言葉は、言っている本人も自分の耳を介して聞き続けることになります。

脳科学的にも心理学的にも、ネガティブな言葉、不快に感じる言葉は聞いている周囲の人も、言っている本人も共にダメージを受けてしまうんです。

自分や周りで使っている言葉を振り返って見直し、お互いが心地よく伸び合う中で生活していきましょう。

自分も、相手も、心地よく

下の詩は、親向けに健やかな子どもの成長のために大切なことを教え気づかせてくれる詩ですが、親子に限らず、自分と相手がどんな気持ちで関わっていくとお互いに心地よい関係を作っていけるか、ヒントにもなり、ポイントとなることが書かれています。

「家庭」→「言葉」に、「子ども」→「相手」・「友達」に、「育てる」→「関わる」など、言葉を部分的に置き換えるとイメージしやすいと思います。

今使っている「快い」「心地よい」言葉を、継続&増やすことで不快に感じる言葉や行動が少なくなり、自分も相手も心地よく、快適で happy な気持ちと表情で毎日を過ごせるよう、考え方や言葉を変えてみませんか？



けなされて育つと、子どもは、人をけなすようになる

とげとげした家庭で育つと、子どもは、乱暴になる

不安な気持ちで育てると、子どもも不安になる

「かわいそうな子だ」と言って育てると、子どもは、みじめな気持ちになる

子どもを馬鹿にすると、引っ込みじあんな子になる

親が他人を羨んでばかりいると、子どもも人を羨むようになる

叱りつけてばかりいると、子どもは「自分は悪い子なんだ」と思ってしまう

励ましてあげれば、子どもは、自信を持つようになる

広い心で接すれば、キレる子にはならない

誉めてあげれば、子どもは、明るい子に育つ

愛してあげれば、子どもは、人を愛することを学ぶ

認めてあげれば、子どもは、自分が好きになる

見つめてあげれば、子どもは、頑張り屋になる

分かち合うことを教えれば、子どもは、思いやりを学ぶ

親が正直であれば、子どもは、正直であることの大切さを知る

子どもに公平であれば、子どもは、正義感のある子に育つ

やさしく、思いやりをもって育てれば、子どもは、やさしい子に育つ

守ってあげれば、子どもは、強い子に育つ

和気あいあいとした家庭で育てば、子どもは、この世の中はいいところだと思えるようになる

『子どもが育つ魔法の言葉』

ドロシー・ロー・ノルト、レイチャル・ハリス著 石井千春訳 PHP研究所より