

道 -ROAD-

大阪学芸中等教育学校
校長室だより

3Dワードの封印

日に日に随分と暖かくなり、新緑が目に見える季節となりました。今年のGWは昨年につき、緊急事態宣言が発令中であり、「我慢のGW」となりました。皆さんはどのように過ごしたでしょうか。今回の新型コロナウイルスの第4波は、これまでにないほどの急激な感染拡大をもたらしています。その最大の要因は、感染力の極めて高い「変異株」といわれています。学校生活については、やむを得ずマスクを外す際、昼食時、あるいは体育の更衣時など十分注意してください。「大声を出さない」「対面にならない」など、特に意識して欲しいと思います。また、下校時において、生徒同士による飲食は厳に慎んでください。

さて、今日の全校集会でも話をしましたが、「言葉」についての話題です。

皆さんは、相手と直接話す以上にSNSで言葉を発することが多くなっているのではないのでしょうか。「**言葉遣いは心遣い**」とよく言われます。言葉はそれを発する人の人柄を現します。いつも相手を気遣った言葉かけができるようにしたいものです。

例えば、初めて会った人と仲良くなるためには、まずは挨拶をしてから言葉のやりとりを行うことがとても大切です。もしも、乱暴な言葉遣いをしてしまったり、相手にいやな思いをさせる言葉遣いをしてしまったりすれば、たちまち相手の自分に対する印象は悪くなってしまいます。怖い人だとか、仲良くはなりたくないと思われてしまうのではないのでしょうか。一方、人からかけられた言葉によって、救われることもあれば、傷つけられることもあります。きっと、皆さんは、どちらも経験したことがあると思います。

このように言葉には力があります。言葉というものは、口にすることで自分自身をコントロールする働きがあります。ポジティブな発言をする人はポジティブになれるし、ネガティブな発言をする人はネガティブになってしまいます。

そこで、これから前向きな気持ちで目標を持って学校生活を送る上で、心掛けて欲しいことを話します。それは、**否定語を使わない**ということです。

実は、脳の仕組みから否定語を理解できません。試合前に「緊張するな」とか「負けるな」と言えば、励ましているつもりでも言われた人の脳は否定語をイメージできないために頭の中に「緊張」「負け」という言葉しかイメージされません。だから余計に「緊張するし、負けてしまいます」同じように考えて、「遅刻しない」と言う表現ではなく、具体的に「8時15分までに登校する」と言う表現で目標を立てる方が良いでしょう。

そのために、普段から心掛けて欲しい事、それは、『**D言葉**』をやめるということです。ローマ字で書いたときにDで始まる言葉の中で、否定的な言葉を『**D言葉**』と言います。特に、3つの言葉、「**でも**」「**だって**」「**どうせ**」を『**3Dワード**』と呼ぶこともあります。これらの言葉は、良い人間関係を作るのにあまりふさわしくない言葉です。

「**でも**」は、「あなたの話は分かる。でも…」というふうに、相手の事を否定する時や自分を認めて欲しい時に使うことが多いようです。

「**だって**」は、「だって、忙しかったから」というふうに、自分の不足やミスについて言い訳する言葉が続きます。

「**どうせ**」は、「どうせ、私なんか」というふうに、後に自己否定の言葉が出てきます。

このネガティブな3つの言葉を使わないだけで、ポジティブな前向きな雰囲気が醸し出されると思います。このようなコロナ禍の中ですが、「**3Dワードの封印**」を意識して、前向きな気持ちで進んでいきましょう。