



## 言葉を変えよう

「うざい」「バカちゃーうん」「きもー」みなさんが他の人に対して使う言葉が気になります。「できるわけないやん」「・・・したってムダムダ、意味ないし」「どうせ俺（私）や・・・」みなさんが自分自身に対して使う言葉も気になります。

人は生きるために空気や食べ物が必要なように、言葉もなくはないものです。あなたが声に出して言う言葉はもちろん、声に出さない言葉も、一言ももらさずに一番よく聞いているのは、あなた自身です。詩人・書家の相田みつをさんが次のような話をしています。

人間の脳は、「大脳」と「原始脳」に分かれているようです。そしておもしろいのは、原始脳は「主語」を認識できないのだとか。どういうことかということ、たとえば「あいつはバカだ」と言ったとします。「あいつは」と言っているのに、原始脳の方では、「あいつは」が認識されない。認識されるのは「バカ」という部分だけ。つまり自分に「バカだ」と言っているのと同じことになってしまうのです。で、原始脳は体の機能をつかさどるところだから、「バカだ」という言葉に反応して、体も疲れてしまう。というわけで、否定的な言葉は相手にも使わない方がいいのです。ということは、逆に相手に「やさしいね」と言ったら、それは自分にも言ったことになります。すると、やっぱり自分も優しくなれる。全ての言葉は自分の中からしか出ないし、そして出た言葉は全て自分に返ってきます。

他の人に言った言葉も、あなたの脳の中では、あなた自身に向かって言った言葉になってしまう。普段から否定的な言葉を多く使っている人、恐ろしいことになりませんか。考えただけでゾッとします。

ためしに、冒頭の6つのフレーズを声に出して言った後、次のフレーズを言ってみてください。“3S” 「すごい」「素晴らしい」「すてき」、「ありがとう」「だいじょうぶ?」「がんばれ」こちらの方が気持ちよくないですか？

意識していれば、よい言葉を使うことが習慣になってきます。そして、よい言葉を使う習慣は、あなたの未来を変える大きな力になる可能性があります。

## 自分の意思→楽しい→やる気（続く）→成果

「楽しい」と感じることは、自分の意思でやっていることです。誰かにむりやり強制されてやっていることは楽しくないはず。しかし、中学生は義務教育段階なので、登校して、決められた時間数の授業を受けなければなりません。これ以外にも、人によって違いますが、家庭でも、みなさんがどうしてもやらなければならないこともあると思います。

そこで、嫌でもやらなければならないことをするときには、「自分の意思でやっている」状況を作り出すようにしてみましょう。誰かにやらされるのではなく「自分の意思でする」ことがポイントなのです。毎日毎日続ける苦しさを乗り越える鍵です。最初は些細（ささい）なことでもかまいません。

私は、授業を少しでも楽しくするため、中学2年の2学期から、先生が黒板に書いた事をノートに写すだけでなく、先生の説明やお話で大事だと思ったことや、友達が言ったよい意見を毎時間最低でも1つはノートに書き加えることを決めて実行しました。すると、「授業をよく聞くようになる→授業がよく分かるようになる→楽しくなる→やる気が出てくる→成績が上がる」というよいサイクルに入っていました。

すごいこと、多くのことをする必要はありません。まず、小さな事でも、自分の意思で始めましょう。自主勉ノート1ページが宿題なら、もう1ページ自分の意思で増やす。部活動のトレーニングなら、先生から50回という指示があったら、自分の意思で55回にしてみる。また、清掃なら、いつもの作業に加えて、自分が決めて、今日はあそこの汚れを取り除く。「自分の意思→楽しい→やる気（続く）→成果」というよいサイクルに入っていくと、自分の期待以上の成果が出てくるはず。す。

あれこれ、できない理由を思いつく前に、まず一歩を踏み出してみましょう。