



天国言葉と地獄言葉

「バカ」「アホ」「キモい」「ウザい」

学年のスタート時、実はこうした言葉がたくさん聞こえてきました。

また、それ以外にも、何かみんなでする新しいことを始めようとしたときに

「え～～」

と辺り構わず声をあげたり、

「私〇〇いやなんだけど～！」

と辺り構わず不満を漏らす子もいました。

もちろん、そうした言葉を使ってしまう姿は多かれ少なかれの学級でもみられることですから、特筆する必要はないのかもしれません。

しかし、私はその「言葉の使い方」がとても気になっていました。

よりよい学年やクラスを作っていくためには、言葉の使い方の環境を整えていく必要があります。

ただし、頭ごなしに叱ったり、くどくど注意することはしたくありません。

新しい生活がスタートし、良い関係の基礎を作っていきたいと願っているこの段階で、そんな話をできるだけしたくないのも実情です。

また、頭ごなしに「やめなさい」では中々子どもたちの心に収まっていけないことも目に見えています。

一時はシュンとなって収まるかもしれませんが、「どうして悪いのか」が

はっきり分からなければ根本的な解決に至らないからです。

そこで、時機を見計らって「ちくちく言葉」や「ふわふわ言葉」という概念を道徳の授業で伝えました。

ただし、あらゆる指導においていえることですが、たった一回の学習では記憶は薄れやがて消えていきます。

大切なことこそ、点ではなく線の指導にすることが大切だということです。ちくちく言葉やふわふわ言葉は、いわば入門編の学びです。

少し学びを進めた時期には、次のような話をすることにしています。

人にいやなことを言ったり、ウソをついたりすると、脳から毒が出ます。

「ノルアドレナリン」という毒です。

このノルアドレナリンは、世の中にある毒の中でもとても強い毒で、ヘビの毒よりも強いものです。

それが、「バカ」と言った瞬間に少し出ます。

脳の中で。

「アホ」と言った瞬間にも出ます。

脳の中で。

毒が出ると、ものを覚えたり勉強する力が弱くなります。

さらに出続けると胃潰瘍などの病気にもなります。

悪口というのは、相手をいやな気分させるだけでなく、自分の体もどんどん傷つけているんです。

ですが、人間の体はとても良く出来ていて、反対に良い言葉を使ったり良いことをすると体に良い物質が出ます。「βエンドルフィン」といいます。

これはどんな病気や痛みでもやわらげる物質で、ものを覚えたり勉強する力を強めて、さらにやる気を起こしてくれます。

みんなが口から出す「言葉」には、こんな魔法のような力があるんですよ。

この話をする、クラス全員がシーンとなって聞きます。

こういう話は基本的に、笑いを交えながら和やかにするのがおすすめです。しかめっ面で話すよりも、笑顔で話した方が子どもたちがよく聞くというのは、これまでの経験則でもあるからです。

あとは、つい無意識に汚い言葉を吐いてしまった時でも、「今のナシナシ！」と3秒以内に言えば大丈夫ということも伝えることがあります。

通称「ナシナシルール」です。

すると、仮にそういう言葉を口にしたとしても、天に向かって手を振りながら「ナシナシ！」という子が増えてきます。

それを言っている子が笑い、それを見ている子も笑う。

こんな風に、注意や説教でなく、ここだという場面で時折話をし、できたことを褒めて過ごしていきたいと思っています。

今週から来週にかけて、上の話を3クラスで改めて伝えようと思います。（もちろん1年生用に言葉や表現を優しく&易くして、です）

ちなみに、この語りの原典は「脳内革命」という本です。

その中の一節を以下に紹介します。

○私は脳内モルヒネと呼んでいますが、これをどんどん出させると、その効果は脳だけでなく体全体に及んですべてを好転させる。つまり私たちは、どんな薬もかなわない優秀な製薬工場を体内にもっているわけで、私はそれを徹底的に利用しているのです。

○人間は怒ったり強いストレスを感じると、脳からノルアドレナリンという物質が分泌されます。この物質はホルモンの一種なのですが、どういうわけかものすごい毒性をもっている。

○人から何か言われて「いやだな」と思うと、老化を早めたり発ガンを促進する物質が体内に発生する。反対に「ありがたいな」と思うと、若さを保ち体を健康にする物質が作られる。医学的にも私たちの体にはこういうメカニズムが働いているのです。したがって、なんでもプラス発想するクセを持っている人は病気に強い。

○病気というものは、そのほとんどにストレスが関係しているというのが今日では常識になっています。病気と名のつく状態の七〇～九〇%はストレス

が原因と言ってよく、成人病では一〇〇%がそうだと行って過言ではありません。

○いつも怒ったり強いストレスを感じていると、ノルアドレナリンの毒のせいで病気になり、老化も進み、早死にしてしまうのです。一方、いつもニコニコして物事をよいほうへ、よいほうへと捉えていると、脳内には脳細胞を活性化し体を元気づけるよいはたらきのホルモンが出ます。

受け止め方一つ、考え方一つで、ここまで体に変化が起きる。

衝撃的な事実です。

ちなみに、なぜそうなるかというメカニズムは、まだよくわかっていないそうです。

その上で、筆者は次の様にまとめました。

「脳内革命」の中で、最も心に残った一節です。

これはたぶん、神様が理想とする生き方にあった者だけが生き残れ、それにあわない者はできるだけ消していこうとするメカニズムが、遺伝子という形で体の中に残されているのだと私は解釈しています。

ちなみに、この天国言葉地獄言葉の学びを終えた後も、「言葉の大切さ」について学ぶ素材はいくつもあります。

その素材を、ちょうどいい時期にぴったりの形でプレゼントしていくことが、教育の価値や効果を最大限に高めます。

例えば、今度は日本一のお金持ちとして有名な斎藤一人さんのお話を伝えようと思います。

一人さんは、人生で成功するための 3 つの方法を著書の中で語っています。

その3つの内の 1 つ、最も重要な項目が「言葉の環境を変えること」だとされています。

人を喜ばせる天国言葉。

人を悲しませる地獄言葉。

地獄言葉を無くし、天国言葉を増やしていくことで、あっという間に人生が開けていくそうです。

明るい言葉が飛び交うようになるチームを目指して、これからも学びを続

けていきます。

(クラスで紹介する天国・地獄言葉を以下に載せておきます)

天国言葉

「ツイてる」
「うれしい」
「楽しい」
「感謝してます」
「幸せ」
「ありがとう」
「許します」
「大好き」
「イエーイ！」
「ヤッター！」

地獄言葉

「ついてない」
「最悪」
「バカ」
「キモイ」
「ウザい」
「死ね」
「きらい」
「イヤ」
「エー！」
「やりたくない」

