



2月

褒めの連鎖

教務主任 本田 一枝

最近、誰かを褒めたことがありますか。誰かに褒められたことはありますか。

少し前、インターネットのニュースでこのような見出しを目にしました。

『AIによる最新褒め事情』

記事を読んでいくと、自分のことを「べた褒め」してくれる装置が渋谷のある企業に設置してあるということです。それは、高さ2メートルほどの電話ボックスのような箱型の装置。内側には、等身大の液晶モニターとヘッドフォンが設置されています。用意されたタブレットに、職業や年齢を入力し、さらに、「新しいものが好きか」、「完璧が好きか」など5つの質問に回答すると、内蔵されたAIが全国3000人に行った調査に基づいた褒め言葉をモニターに映し出します。言葉は一文ずつ、3秒ほどの間隔で次々表示され、まるで褒め言葉のシャワーを浴びているような感覚になるのだそうです。

この装置を開発した会社は、「コロナ禍でリモートワークなどにより、人と人が会うことが減り、褒め合うことも少なくなっている。こんな辛い時代だからこそ、その人に合った褒め言葉でポジティブになってほしい」と考えたそうです。実際に体験した人は、「AIから押し寄せられる自分への褒め言葉に思わず涙を流してしまった」と記事に書いてありました。AIは、その人を実際に知らなくても褒めることができ、そして人間は、AIに褒められてもうれしいと感じるなんて、本当に驚きでした。

幸いなことに、学校はAIに頼らなくても、見たり、感じたりしたことをダイレクトに褒め言葉として伝えることができる環境です。

私は、最近、児童から褒められたことがありました。授業中にノートを書いていた児童が「先生の黒板、見やすい!」と言ってくれたのです。予想外の褒め言葉は、本当にうれしかったです。その日は一日中、その言葉が繰り返し頭に浮かんできて、幸せな気もちになりました。

脳科学的に、褒められると、脳内で「快感」、「幸福感」を生み出す、ドーパミンの分泌が盛んになります。脳はその快感をもっと得ようとするため、もう一度同じ行動をとろうと働きます。その繰り返しが自己肯定感やモチベーションの向上につながるようです。

学校では児童、教職員、時には保護者、地域の方など多くの人が関わりながら日々過ごしています。授業時間、休み時間、給食、掃除などいろいろな場面もあります。お互いに褒め、褒められるチャンスがたくさんあるのです。人は褒められると褒めたくなる傾向があるそうです。AIよりももっと具体的にもっとタイムリーに褒め言葉を伝えてポジティブな連鎖を作っていけたらいいと思います。