



学校だより

10月号

横浜市立六つ川台小学校

令和2年9月30日

URL:<http://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/es/mutsukawadai/>

E-mail:y3mutukd@edu.city.yokohama.jp

いい言葉、よくない言葉

校長 本間 明

子ども時代は、もっとも人間の脳が発達する時です。今月は、その脳にとっての大事なお話を書きましょう。

私たちは毎日多くの言葉を発しています。その私たちの言葉をいちばん聞いているのは誰でしょう。それはほかならない、その言葉を発している自分自身です。

そして、いい言葉は脳に良い影響を与え、よくない言葉は脳に悪い影響を与えることが、脳科学で分かっています。

誰かの悪口を言ったとしましょう。その悪口は自分以外の人に対して言ったものですが、「よくない言葉」ですね。すると、その「よくない言葉」が、言ったその本人の脳に悪い影響を与えてしまうのだそうです。誰に言ったかは関係ないですね。悪口や文句や愚痴を言わないということは、他人にとってもいいことですが、実は自分自身の脳のためにいちばんいいことなのです。

逆に、誰かをほめたとしましょう。その言葉もまた、自分以外の人に対して言ったものですが、「いい言葉」ですね。同じように、人に対して言ったものであっても、それが「いい言葉」なら自分の脳に良い影響を与えてくれます。ほめたり、感心したり、お礼を言ったりすることは、言われた人にとってうれしいことですが、何より自分の脳にとっていいことなのです。

「シロクマ実験」をご存じですか。実験を受ける人に次のように告げます。

「これから何があっても絶対にシロクマのことを考えないでください。シロクマのことを考えてはダメですからね。いいですか、北極にいるあの白い動物のシロクマのことですよ。」

こう言われて、考えないでいることができるでしょうか。言われた人はかえってシロクマのことばかり考えてしまったという実験結果になりました。脳には「〇〇しない」と言われると、かえってその〇〇ばかりしてしまうという性質があります。「字を間違えないようにしよう」と思えば思うほど字を間違えてしまったり、「緊張しない、緊張しない」と思うほどかえって緊張してしまったり。

脳は「〇〇しない」というのが苦手なので、そういう時は別のことを考えたり、「リラックスしよう、リラックスしよう」というように、「〇〇しよう」という考え方をしたりするのがいいのだそうです。

いつも「〇〇しよう」といいことを考え、いい言葉を口にすることが、脳にとって大切なのですね。

今月は運動会があります。「いい運動会にしよう」「きっとすばらしい運動会になるよ」いろいろ制約がある中での実施となりますが、このように考え、口にして、みなさんの力で実際にすばらしい運動会にしていきたいと思います。