



『にじ』

新沢 としひこ 作詞
中川 ひろたか 作曲

にわのシャベルが 一日ぬれて
雨があがって くしゃみをひとつ
くもがながれて 光がさして
みあげてみれば

ラララ にじがにじが
空にかかって
きみのきみの 気分もはれて
きっと明日は いい天気
きっと明日は いい天気

せんたくものが 一日ぬれて
風にふかれて くしゃみをひとつ
くもがながれて 光がさして
みあげてみれば

ラララ にじがにじが
空にかかって
きみのきみの 気分もはれて
きっと明日は いい天気
きっと明日は いい天気

あの子のえんそく 一日のびて
なみだかわいて くしゃみをひとつ
くもがながれて 光がさして
みあげてみれば

※ラララ にじがにじが
空にかかって
きみのきみの 気分もはれて
きっと明日は いい天気
きっと明日は いい天気

※くり返し



言葉が変われば、心が変わる

副校長 高林 悠哉

我が家には、かわいい三人の子どもがいます。そんな子どもたちの言葉で、最近少し気になることがあります。

「面倒くさいなあ」「やる気ない」「やだなあ」「マジ無理」

いつでもやる気に満ち溢れた毎日を送れたら、こんなに幸せなことはありませんが、そうもいかないのが現実。頭では分かっている、マイナスの言葉ばかりを聞くと、何だかこちらまで、どんよりとした気分になってしまいます。

わたしは日頃から、できるだけ前向きな言葉を意識的に使うようにしています。仕事が忙しいときには「充実しているな」、困難に直面したときには「やりがいがあるな」と、あえて口にします。言葉を変えると、不思議と気持ちも前向きになるからです。そんな姿を見てか、子どもたちからは、「パパみたいに、いつでもポジティブに生きられたら幸せだよね」と言われます。褒められているのか、少しあきれられているのかわかりませんが、悪い気はしません。

日本には古くから「言葉には魂が宿る」という「言霊」の考え方があります。言葉には人の心を動かし、行動を変える力があるというものです。自分の言葉を一番近くで聞いているのは自分自身ですから、プラスの言葉は言われた相手だけでなく、その言葉を発した自分にもプラスのエネルギーを与えます。例えば、だれかに「ありがとう」と言うと、人から「ありがとう」と言われたときと同じ効果を自分の脳が受け止めるのです。これは脳科学の分野でも証明されています。一方で、マイナスの言葉は逆にやる気を奪います。「面倒くさい」とつぶやいた瞬間、その言葉は自分の耳に最初に入り、気持ちをさらに重くします。「嫌だ」「どうせ」「できない」など、本当はできる力があるのに、言霊の力で「できない」方向へ進んでしまうこともあるのです。とてももったいないことです。

もちろん、人は誰でもプラスの言葉もマイナスの言葉も口にします。マイナスの言葉を減らすことを意識すると、面白い発見があります。

「吐」という字から横棒（マイナス）を取ると、「叶」という字になるのです。言葉を選ぶことで、願いが叶う人生に近づける。そんな前向きな気持ちを大切にしたいものです。

言葉が変われば人生も変わる

マイナスの言葉をプラスの言葉に言い換え、子どもも大人も、笑顔あふれる前向きな日々を過ごしていきたいものです。