



校長室だよ

自立に向かって「自分から」

学校と家庭・地域を結ぶ架け橋通信

第17号 令和4年12月13日

小美玉市立美野里中学校

「口ぐせ」について考える

生徒の皆さんには、「口ぐせ」がありませんか。

「口ぐせ」には、自分で気付いているものと気付かずに使っているものがあります。

私も、立場上、大勢の前で話をする機会がありますが、以前は「えーと」「あー」を頻発していたように思います。これは、録音されたものを聴いて、自分で気付きました。今は、以前よりは意識して減らすようにしています。

このような「口ぐせ」は、聴いている人が、聞きやすいか聞きづらいかの問題になるだけですが、そうではない「口ぐせ」もあります。

「どうせ」「もうイヤだ」「ムカつく」「ダメだ」「つまらない」「できるわけない」「無駄だ」「きらい」「もういい」「キモい」「バカバカしい」etc

どうですか。当てはまるものが一つでもありますか。

これらの言葉が恐ろしいのは、それが「自己暗示」になってしまうということです。「口ぐせ」というぐらいですから、たまに使うのではなく、日常的に使っているのです。毎日毎日、自分に向かって、これらの言葉を使うことは、その感情を脳に焼き付けていることになるのです。

中でも、私が一番嫌いな言葉が「キモい」という言葉です。これは、自分以外の対象に向けられて使われることが多い言葉ですが、特に人に向けてその言葉を発するのが多い人は、改めるべきだと思います。いじめにもつながってしまう言葉です。この言葉は他人の人権を傷付けると同時に、自分自身、他者理解の範囲をせばめてしまう言葉です。自分と違うから「キモい」と思っている人は、他人を許容できない人です。違って当たり前、違うからこそ拒絶するのではなく、時間をかけて付き合って、その人のよさを感じる可能性を残してほしいと思うのです。



いずれにしても、否定的な言葉の「口ぐせ」は、意識して変えることができます。

「言うのをやめるか」「別な言葉に置き換えるか」していくのです。

「ありがとう」「おはようございます」をいつも言える人は、自分も幸せになるし、人にも温かく爽やかな印象を与えます。

ポジティブな言葉への変換も大事です。例えば、「もうイヤだ」は「もっとやってみよう」に、「できるわけない」は「自分ならやり切れる」に。その言葉を「口ぐせ」にして脳に刷り込むのです。これができるのは、自分しかいません。それで、将来や生き方が変わるのです。

今、皆さんは、受験でも部活動でも、目に見えづらい努力を重ねている時期です。「口ぐせ」を変えて、ポジティブに立ち向かってほしいと思います。