

## 2 学期始業式（自分で上向きな言葉で表現してみる）

皆さんおはようございます。この夏は、大変雨の日が多い夏でした。私の記憶では、これほど雨が多いお盆は経験したことがありませんでした。また、新型コロナウイルス感染症は、デルタ株の影響で全国的に新規感染者が急増し、10代20代の若者の感染が広がるなど、これまでに経験したことがない厳しい局面が続いています。皆さんも引き続き、油断せず感染予防対策を徹底して、発熱等あるときは無理をしないようにして下さい。昼食時は黙食をお願いします。

さて、今日は1点お話しします。

以前ある新聞記事に載っていた面白い記事を紹介します。高校生の子供をもつ母親からの「お悩み相談でした」。その中身は、子育てについての悩みでした。「高校1年生の娘がいます。うまくいかないことがあると、すぐに周りのせいにして、逃げてばかりで、なかなか自分自身と向き合ってくれません。どうしたらよいでしょう。」という内容でした。

このことについて、回答者は次のように回答されていました。「娘さんは実は、すべて自分の弱さをわかっているのではないのでしょうか。そしてそれを克服する難しさもなんとなくわかっているのでは。お母さんが考えるほど、娘さんは子供でないと思います。ただ自分の考えをうまく言葉にできないだけかもしれません。お母さんとして娘さんには次のようにアドバイスしてみるのも一手です。“自分が理想となる生き方を元氣の出る言葉で言うてみる。思いやり、優しさ、喜び、楽しさなどの心が上向きになるような、うれしくなるような、楽しくなるような言葉で表現してみたらどう？”と娘さんに語りかけてみてはいかがでしょう。“言葉”には想像以上のパワーがあります。人間の脳は実は簡単に騙されるものです。自分の口から発した“言葉”に支配されることがあります。それを良い方向に利用してみてはどうでしょうか。性格がきつく意地の悪いことばかりいう人の顔はだんだん優しくない顔になっていくのと同じです。実際さほどでなくても物事の良い面を強調して“言葉”に出していけば気持ちは楽になります。娘さんが自信を持てるように“自分はこんな生き方がしたい。これが自分の目指す人間なんだ。”と実際に声に出して言うてみることを勧めてみてはいかがでしょう。

この夏は、オリンピックやパラリンピックで日本選手も大活躍しました。そんな選手のインタビューを聞いていると「諦めない気持ちで、声も一本一本かけました。」「自分を信じて頑張りました。」など、自分にポジティブに言い聞かせる表現が多かったです。このようなインタビューを聞いていると、私は、数年前に日本でラグビーのワールドカップが行われ、日本が世界2位のアイルランドに勝ったことを思い出しました。ラグビーの世界では、世界のトップクラスのチームに勝つことは他のスポーツ以上に難しいと言われていています。その翌日の朝刊には「日本金星。強豪アイルランドを破る」と一面に載っていました。これをジャイアントキリングというそうです。英語の意味をそのまま言ってしまうとGIANT＝巨人、KILLING＝殺し。勝負の世界では、弱いチームが特に強いチームを倒すことです。この試合当日の朝、日本のジョセフ・ヘッドコーチは、選手に語りかけたそうです。「誰も勝てると信じていない。でも俺たちがやってきたことは誰も知らない。自分たちを信じて戦おう」。指揮官が発した試合前の上向きになる“言葉”です。日本は、その4年前の南アフリカ戦から、再びジャイアントキリングを起こしま

した。

もちろん、勝つための相当な計画や準備とそれをやり抜いた精神力があったこそその結果だと思います。多くのプロスポーツのインタビューでも試合前のポジティブな発言が多いのはそのこともあると思います。

皆さんも日々のコツコツとした努力と同時に、少し精神的にも苦しくなったときには「自分で上向きな言葉で表現してみる」と思いがけない良い結果が得られるかもしれません。

今日から2学期がはじまります。「きっと成功する。」と自分に言い聞かせて頑張りましょう。