

霊長類研究の第一人者山極寿一さんの言葉より

「いったいコミュニケーションとは何だろうか。私たちは何を伝えあっているのだろうか。

長年、野生のゴリラと付き合ってきたことは、心を読むのに言葉は要らないということだ。(中略) 仲良くなれば、ゴリラは心の許せる友人となる。声を出してあいさつすれば応えてくれるし、目を見ればいたずら心を起こしているとわかる。慣れれば、後姿を見ただけで気持ちが伝わってくる。言葉が介在しなくても、ゴリラと気持ちを伝え合うことは可能なのだ。人類の祖先も、言葉の話すまでは、おそらく声やしぐさを組み合わせた態度で気持ちを伝え合っていたはずだ。

実は今でも気持ちを伝えるのに、意味のある言葉は要らない。「おはよう」「元気？」などと中身のない言葉を交わすだけで十分だ。声の抑揚や表情、態度で相手の気分や状態がわかるし、自分をどう感じているか伝わってくる。必要なのは言葉の持つ意味ではなく、声や身体の動きでつくられる全体的な感触なのだ。(中略) そもそも言葉は話者が目の前にいて交わされるものだったのに、文字によって話者がいなくても伝えられるようになった。情報機器の発達によってその力がさらに拡大した。本来、言葉は五感を代替して想像させる手段であって、コミュニケーションとしては不完全だ。話者の見えない言葉から気持ちを過剰に読んではいけぬ。(中略) コロナ禍で制約されている身体の触れ合いを情報技術に明け渡してはいけぬ。いのちをつなぐためには言葉の限界を理解し、もっと五感を生かすコミュニケーションを駆使すべきだと思う。(朝日新聞2021年8月6日)」

KISSFM から流れる「オキシトシン」

「赤ちゃんの背中をトントントンとすると すやすや眠ってしまうのは何ででしょう
安心できる人の手をギュッと握っていると 気持ちが落ち着くのは何ででしょう
オキシトシン それは安らぎを感じるときに分泌 (ぶんぴつ) される癒 (いや) しのホルモン
ふれあったり 親切にしたり されたりすることでも生みだされ 愛情ホルモンとも呼ばれています
そしてこのオキシトシン 安心できる声をきくことでも 声をかけることでも 増やせるんだそうです
『ありがとう』 『だいじょうぶ』 『ずっとここにいるよ』
あなたの声も 誰かの安らぎの力になります (JFNラジオラヴァーズより)」

他人にやさしく、自分にやさしく

世の中がギスギスしている。特に SNS、ネット上における言葉遣いは、日に日に攻撃的になっている気がする。直接会ったと言えないことでも、ズケズケ言ってしまうところが恐ろしい。TV 番組の出演者が SNS での中傷を苦に自ら命を絶つ事件もあった。またこの夏は、五輪選手への中傷が問題になった。軽い気持ちで言ったことが取り返しのつかない結果を引き起こすこともある。匿名性が高いと言われていたが、誰が言ったかを調べることは、専門家にかかれば簡単だそう。困ったら相談しよう。

一方、励ます言葉が人を勇気づけたり、自信を高めたりすることもある。癒しの言葉が「誰かの安らぎの力に」なることもある。そういう大人の言葉の使い方を身につけたい。大切なことは、直接会って全身で伝えよう。自分の鬱憤 (うっぷん) を晴らすような貧しい使い方は、誰にも利益をもたらさない。

挨拶日本一で目指すのは、挨拶を通して相手を「声や身体の動きでつくられる全体的な感触」で理解し、「他人にやさしく 自分にやさしく」できるようになることへの挑戦を続けることだと言ってもいい。

We keep on challenging. 挨拶日本一の高校を目指して 文責：姫路別所高等学校長 篠原 歩