

言葉の力

みなさん、「明元素(めいげんそ)ことば」と「暗病反(あんびょうたん)ことば」って知っていますか。どこかで聞いたことがある人もいるかもしれません。「明元素ことば」とは「うれしい」「楽しい」「素敵だ」といった、明るくて前向きな、肯定的な響きの言葉です。それに対して「暗病反ことば」とは「つまらない」「できない」「面白くない」といった、否定的で、気持ちが暗くなるような言葉です。もちろん、「悲しい」「辛い」といった言葉はとても大切です。そういう気持ちをしっかり表現することが必要なときもあります。それもふまえた上で、今日は「明元素ことば」のいいところについて話します。「明元素ことば」は、たとえ実際にはそういう気持ちでなかったとしても、「明元素ことば」を使うよう意識するだけで、言葉自体の持つ力が状況をいい方向に変えていく、といわれています。

私たちの社会も含めて、世界の様々な文化の中には古くから「言霊(ことだま)」という考え方があります。声に出した言葉、音声言語が現実のことがらに何がしか影響すると信じられ、良い言葉を発すると良いことが起こり、よくない言葉を発するとよくないことが起こると考えることです。「明元素・暗病反」の考え方も、この言霊思想が影響していると言えるかもしれませんね。ただ、このことが単なる言い伝えであるとも言えない部分があります。スポーツの世界では声に出した言葉とアスリートのパフォーマンスとが密接に関わっているという研究もあります。また、その人の発した言葉がその人自身の思考に変化を与えるだけでなく、それを聞く周囲の人にも影響を与えることで、その人の環境が変わっていくことも考えられます。

夏休みの間、先生方が受けた研修会の中で、講師に来ていただいた臨床心理士の先生から「考え方をシフトする」というテーマで、こんな言い換えを教えてくださいました。「ないない思考」から「してみよう思考」へのシフトチェンジ、というお話です。たとえば「重要な仕事の締め切りが迫っている」というストレスに対して、「誰にも相談できない」ではなく「誰かに相談してみよう」と考えてみる。「これくらいでなければいけない」ではなく「これでよしとしよう」と考えてみる。「弱音は吐けない」ではなく「弱音を吐いてみよう」と考えてみる。他にも「この仕事は自分にしかできない」ではなく「誰かにしてもらおう」と考えてみるのが心の健康につながるというのです。人はどんな時でも明るく、前向きでいられるわけではありませんから、悲しいとき、辛いときにその気持ちを表現できることはいいことです。それにしても「弱音を吐いてみよう」とか「誰かにしてもらおう」という表現に変えると、一見後ろ向きの内容に見えて、けれどもどこか「明元素ことば」的な香りがして、不思議な感じがします。

私個人の話になりますが、とても大きなストレスを感じて辛いときには、深呼吸をして大きく息を吐いたあと、ゆっくりと「やれやれ」と声に出すことがよくあります。「やれやれ」自体は前向きとも後ろ向きともとれる言葉ですが、現状から目をそらしているわけでもなく、なんとなく力を抜いてくれる感じがして、たまに助けられる言葉です。また、もう少し攻めた言葉ですが、映画「ルパン三世カリオストロの城」のなかで、ルパンと次元が悪党の攻撃を受けてピンチになったとき、次元がうれしそうに「さて、面白くなってきやが

った」と言います。この台詞も苦しいときに結構前を向かせてくれる言葉で、個人的に気に入っています。こんな話を聞いて、みなさんはどんな言葉が思い浮かびますか。

体育祭、生活体験発表会、研修旅行など、コロナの影響を受けながらも少しずつ行事や授業が実施できるようになった令和4年度の前期でした。まだまだ予断を許しませんが、一つでも多くの取り組みが、予定通り、計画通りに実施できるよう、これからも感染対策など自分たちにできることを誠実におこなっていきましょう。

令和4年9月22日

兵庫県立西宮香風高等学校
校長 谷口 暢謙