

スクールカウンセラーだより

あなたの「よく使う言葉のフォルダ」を肯定的な言葉で満たしませんか？

昨年度に引き続き、本校のスクールカウンセラーとして勤務させていただいております三田 康弘（みた やすひろ）と申します。どうぞよろしくお願いいたします。私は心理師ですので、皆さんの学校生活の様子を見させていただいて、気になった事柄を心理的な側面から分析して、このお便りを通して紹介させていただきます。今年度の初回は『言葉』についてです。皆さんは、マザー・テレサの次のような言葉を聞いたことはあるでしょうか？

思考に気を付けなさい それはいつか言葉になるから
言葉に気を付けなさい それはいつか行動になるから
行動に気を付けなさい それはいつか習慣になるから
習慣に気を付けなさい それはいつか性格になるから
性格に気を付けなさい それはいつか運命になるから

人は、それぞれ幼少期に身に付けた思考の偏りがあります。それは「思考のクセ」とも言い、特に幼少期に親や周りの大人達の影響を受けたものが多いようです。その「思考のクセ」はなかなか自分では気付きにくいものですが、言葉に出ます。ですから、マザー・テレサの言うように、まずは言葉に気を付ける必要があります。心理学では『人は自分の声を一番信用する』と言われています。それは自分が発した言葉を自分の耳で聞き、それは正しいと脳で判断し、自分が信じている言葉を証明するような行動を、無意識のうちにとってしまうからです。そして、その行動が習慣化すると、それを見た他人は「あの人の性格は・・・だ」と判断します。

つまり、**思考→言葉→行動→習慣→性格** となるのです。そのことをマザー・テレサは言っているのです。これは心理学的に見ても正しいことです。言葉はそれほど大切なものですから、まずは自分が発している言葉に注意を向けてください。口に出す言葉だけでなく、脳内で自己対話しているときの言葉にも注意を向けてください。もし、否定的な言葉を使っていることが多いことに気付いたら、できるだけ否定的な言葉は少なくしたり、肯定的に言い直したりしましょう。潜在意識の中には「よく使う言葉のフォルダ」と「知っているけどあまり使わない言葉のフォルダ」があります。否定的な言葉をよく使う人は、「よく使う言葉のフォルダ」の中は、否定的な言葉でいっぱいだと言われています。ですから、意識的に肯定的な言葉を使うようにして「よく使う言葉のフォルダ」を肯定的な言葉で満たすことです。

今まで使ってこなかった肯定的な言葉を使おうと思ったら、最初は考えながら使うので、戸惑いもあると思います。でも、使ううちに「よく使う言葉のフォルダ」に移っていきます。そうすれば、普段使う言葉が肯定的な言葉に変わってきます。性格と運命はそれに伴って変わってくるということです。

【今後のスクールカウンセラー来校予定日】

5/20(火) 6/3(火) 6/10(火) 6/24(火) 7/1(火) 7/8(火) 7/15(火)

いずれも午前10時00分～午後4時45分の中での1時間の面談です

※スクールカウンセラーとの面談を希望する生徒の皆さん、保護者の皆様は、担任の先生、教育相談主任の室田先生、養護の須永先生のいずれかにご連絡ください。また、昼休みは相談室にて待機していますので、その時は遠慮なく声を掛けてください。

