

TS（トータル・サティスファクション）を目指して②③

「嫌悪の言葉」

校長室担当

サッカーに限らずどんなスポーツにおいても、試合前やピンチやチャンスの時には、選手が下腹に力を入れて大声を発して自分やチームを鼓舞しますが、この時には、口、舌、下腹という「身体」を通じて、プレッシャーに負けそうになる自分や弱気になりそうになる自分の「心」に働きかけています。これは「心」に強い気持ちが湧き上がってきたから「言葉」として出てきたというのではなく、逆に「言葉」により「心」へ強く働きかけている場面です。こう考えると、その力の大きさを多くの方が知っていらっしゃるのではないのでしょうか。心理学において明らかにされているように、「言葉」は私たちが思っている以上に自身の身体に大きな影響を及ぼす性質を持っていることに気づきます。特に日常何気なく使っている「言葉」は、私たちの深層意識の中に深く溶け込んでいき、「自己暗示効果」として時には自分の気づかないうちに「行動」の中に出てきます。毎日、「やっぱりダメか。」「どうせ無理なんだ。」というネガティブワードを使っていると、確実にその人自身の深層意識に入り込んできて意欲を失わせてしまいますし、誰かに対する「嫌悪の言葉」、つまり感情的な批判や非難、悪口や陰口も、相手に向かっていく部分よりむしろ自分自身の心の中へ突き刺さっていく部分の方が大きいのです。

ある人物に対する「嫌悪の言葉」を感情的に他者へ伝えると、一時的に溜飲が下がりますが、これは表層的な意識の部分においてのみです。自分では気が付かない心の奥深くでは、感情的になり相手を非難する自分自身に対する自己嫌悪の感情とともに「その人物もまた、どこかで自分への『嫌悪の言葉』を言っているのではないか」と他者を信頼できなくなる不安感を持ちます。この自己嫌悪感と他者不安感から逃れるため、しばしば私たちは「自分があの人を非難したのは間違っていない」と自己を正当化する証拠を得ようとしてさらに相手の非や欠点を探し始めます。これがまた「嫌悪の感情」を強化するという負のスパイラルに入り込むのです。

この人間の心理を捉えてあえて言うなら、相手を嫌いだから「嫌悪の言葉」を使ってしまいうのではなく、「嫌悪の言葉」を使うから相手を嫌い

になっていくのです。つまり、自分が使う他者への「嫌悪の言葉」こそが、何よりも自分自身を苦しめていることなのです。これに人間はなかなか気づかない。逆の論理で考えると、人間関係においては、他者に対しても「好意的な言葉」を使うことが自分自身を幸福にしていきます。どんな相手にせよ、自分自身もっている相手への思い込みを捨てて、「でもあの人にはこの部分で助けられている。」「ここはあの人を尊敬できるところだ。」と視点を変え、相手が目の前にいようがいまいが、好意的な捉え方や伝え方をしていくことが、何よりも自分自身を幸福にする方法となります。

そうは言ってもなかなかできることではないかもしれませんが、でもそんな人間的な弱さを抱えながらも、自己を見つめて少しずつできるようにしていきませんか？すぐにできるものではありませんが、自分の未熟さを一つ一つ克服しようとする姿勢を私たちが持っているかどうかを、子どもたちは、保護者の皆様同様一番近いところから見ています。私たちは、自身の生き方を示すことで、子どもたちを育成していかなければなりません。教員とはそういうものですし、学校とはそういう場所です。いい学校つくりましょう、一緒に。(令和4年7月13日)

本校教職員として目指す方向性（確認）

※令和3年4月1日にお願したこと

- 1 トータル・サティスファクションの実現
- 2 学びに向かう力をもつモデルを率先垂範
- 3 対話とパートナーシップに基づく行動
- 4 全教職員で全校の児童生徒を見守るチームの実現
- 5 「今さえ、ここさえ、自分さえよければいい」の考えを戒める