

TS（トータル・サティスファクション）を目指して③②

「自分の言葉が自分の人生に」

校長室担当より

少し、間が空きました。すみません。以前もお話した、東京で心理カウンセラーをしている友人が広島に帰ってきた先月の初めに、一緒に食事に行きました。その時に、隣のテーブルから、「あいつはいつもそうだ。使えん！」という大きな声が漏れ聞こえてきました。どうも職場の先輩同僚に対する言葉だったようです。以前お伝えしたことの繰り返しになるかもしれませんが、その時にこの友人が話をしてくれたこと（概要です）をお伝えします。

「使っている言葉の違いで生き方が変わることがある。あんな感じで、ストレスの発散と称し、よく先輩の悪口を言ったり後輩をこき下ろしたりする人がいる。残念だけど、集まればこういう愚痴ばかりを口にするグループは未だに存在していて、そういう時代ではなくなってきたことに気づかない。あんな言葉を使うことで自分が苦しむことになると思うと誰かが本人に伝えても、科学的な証拠がないことをこういう人は必ず指摘する。実は自分が認めたくない気持ちが邪魔をしているだけで、理解できないというより素直に理解しようとしなさい。」のだとか。

脳科学的に、自分が発した言葉については、自分の脳がその言葉を読み取り自分のこととして具現化しようとするのがわかっているそうです。私も様々な書籍でも何度も目にしたことであり、皆さんもご存知だと思うのですが、注意すべきなのは、脳が人称つまりその言葉の主語を識別しないということです。例えば、「あいつは使えんやつだ。」と口にするると「使えんやつだ」という述部の主語を必ず「自分」にして脳は理解しまう。自分で「自分は使えんやつだ。」と言い聞かせていることになるのです。昔から使われている、「人を呪わば穴二つ」という言葉のとおりです。同じように、ネット上で目にしたつらい話を誰かに伝えると、自分のことではないのに脳は自分のこととして読み取ってしまい、悲しいできごとを自分が引き寄せてしまう。誰かに、「あなたは素敵な人生を送っていますね。」と褒める言葉を口にするると、これに最も反応するのが褒めた相手ではなく、その言葉を使った自分自身であり、自分が「素敵な人生を送っている」ということを自分に伝えていることになるの

です。

言葉と脳の関係は私たちが考えている以上に関係性が高く、どこで誰に対して発した言葉であれ、その意味はすべて自分に返ってくるということなのです。返ってくるということは、自分の表情や行動に表れてくるということであり、普段からどれだけ自分にとって良いと思われる言葉を使っているかにより人生の風向きが変わってくることに繋がります。他人を中傷・非難する方は実は普段孤独な思いをされている方なのだ、冒頭の友人もそうですがこのことを理解されている方は口をそろえて言っておられます。

人間観察が趣味の私が、普段の様子を見させていただく中で、「ああ、この人はどんなことがあっても絶対に人の悪口を言わない人だなあ。」と私が思える方が本校にも複数おられます。私の目標となる、心からリスペクトできる方々です。昨年度の校長面談の際、その中の一人の方に「先生はどうしてそのようなことができるのでしょうか」という質問をしました。すると、首を横に振りながらも「もしかしたら父が日々生きる姿を見て、育ってきたからかもしれません。」との控えめな回答が返ってきました。素晴らしいですね。私たちもそれぞれの家族から、そして児童生徒からも常に見られています。彼らのお手本として、自分の言葉が自分に跳ね返ってくることを意識した行動を実践して、いい学校を創りましょう、一緒に。(令和5年4月17日)