

## 生徒のみなさんへ

スクールカウンセラー 内田 美樹(うちだ みき)



## 脳にいい言葉の使い方

なにげなく使う言葉。でも、自分自身にも、周りの人にも影響を与えています。自分の言葉づかいに注意をむけて、気をつけて使うことで、自分の脳と心の健やかさを守ることができます。

1. 誰かの存在を否定する言葉を使うと、自分のことも傷つけていることに気づく【使わない決意】
2. 「～しちゃダメ」という否定命令型を、脳はうらぎる【脳に有効な指示】
3. ポジティブな言葉は自分を元気づける【視点の切り替えの大切さ】

世の中にあふれている暴力的な言葉。自分に向けられていなくても、そういう言葉を聞くだけで不愉快な気持ちになりませんか？ [死ね!][消えろ][バカ][ウザい][クズ]など、存在や人格を否定するような言葉にさらされ、脅(おど)しや罵倒(ばとう)を受けたり、存在を無視されることは、心が傷つくだけではなく、脳にも傷がついてしまうのです。特に皆さんのような子ども時代に、存在や人格を否定する暴力的な言葉にさらされると、脳の神経の発達を邪魔(じゃま)してしまいます。当然、そのような言葉を使うことは、自分が発した言葉を自分も耳で聞きますので、自分自身にも言葉の暴力を浴びせていることになります。

上手く言えない気持ちやイライラを、暴力的な言葉で投げつけることをやめ【使わない決意】、何を伝えたいのか自分の気持ちをちょっとだけ考えてみませんか？「うるさい！バカ」ではなくて、「もう少し声を小さくしてよ」と言いたいただけかも知れません。

## 脳にいい 言葉の使い方

## 【脳に有効な指示】

「失敗しちゃダメ」では、失敗するイメージを脳は想像してしまう。→ 成功するためにやるべき事の「〇〇をやろう」と指示を出す。 例：シュート外すなよ！ → 狙った的に集中しろ！

## 【視点の切り替えの大切さ】

足りない部分、できない部分ばかり気にしているより、今できていることをちゃんと見る。その先に、何か一つ頑張ることを決めて、取りかかり、終わらせる。できたところまでを確認し、その先の一つに、また取りかかる。

<不安な状態>  
例:宿題20ページもある、最悪

まず1ページ終わらせた自分&この先を続けることができる自分

ここまで終わらせた。また、次の1ページを終わらせよう！

★年明けは、2025年1月17日(金)から相談室が始まります。

SC 相談日: 毎週金曜 1/17, 1/24, 1/31, 2/7, 2/14, 2/21, 3/7, 3/14

## 保護者のみなさまへ

スクールカウンセラー 内田 美樹(うちだ みき)

感染症や気分変動が気になる季節となりました。保護者のみなさまも年の瀬の慌ただしさの中、疲れやストレスをからだの重さとして感じているかもしれません。でもそれぞれに、精一杯を過ごしてきた一年ですので、わずかな時間でもリフレッシュされることを願っています。新年は、ぜひ家族で笑ってお過ごしください。

とは言っても学年末を迎えるにあたり、子どもさんの学校や日常のこと、何かとご心配やご不安に思われることもあるのではないのでしょうか。そんな時には気軽に相談室をご利用ください。マインドフルネスやリラクゼーション呼吸法など具体的なこともお伝えできますので。

## 相談室の利用について

保護者のみなさんは、担任か養護教諭まで、お電話で、ご予約ください。

職員室Tel：03-3956-8174

★年明けは、2025年1月17日(金)から相談室が始まります。

SC相談日：毎週金曜 1/17, 1/24, 1/31, 2/7, 2/14, 2/21, 3/7, 3/14

お役に立ちたい、豆知識

## 自分が使う言葉に注意を向けること

マルトリートメント (maltreatment) という考え方をご存じでしょうか？

不適切な養育（身体的・心理的・性的虐待やネグレクト）が、子どもの脳を物理的に傷つけ、変形させることは、だいぶ知られてきました。虐待というほどではないにせよ、「マルトリートメント」＝「強者である大人から弱者である子どもへの不適切な関わり方」も、子どもの脳を傷つけ、必要な脳の発達を損ない、子どもの人格形成や社会生活に悪影響を及ぼすと、脳の研究者である医師・友田明美さんは本の中で警告を鳴らしています（『子どもの脳を傷つける親たち』2017, NHK 出版）。

子どもの人格を否定する言葉は、心理的・精神的マルトリートメントであり、しつけにはならない。子どもが間違ったことをした時には、「こういう理由でそれをしてはいけない」と道理を教えることがしつけであり、「だからあんたはダメ」「おまえはバカだ」などということは、言葉の暴力であると。悪意無く言うこともあり得るので、私たち大人は自分の言葉の使い方に一層気をつけなくてはなりませんね。

ちなみに14～16歳は、思考や行動に関わる「前頭前野」の成長にとって大事な感受性期だそうです。

言葉による脅し、威嚇、あるいは無視すること。子どもの前での激しいけんか・言い争いもマルトリートメントであり、子どもの脳の成長を損ないます。