





## むらさき朝会 言葉の力!

本日1日(木)は、むらさき朝会でした。今月の生活目標は「丁寧な言葉遣いをしよう」です。私の方からは、言葉が心や行動に与える影響についての話をしました。最初に言葉の実験の話をして2つ紹介しました。一つ目は、応援の言葉をかけることの効果を調べた実験(ユトレヒト大学:Aarts 博士)です。被験者は、モニターに「握れ」と表示されたら、手元のグリップを軽く握ってもらうように指示されています。モニターに「握れ」と表示される直前に「がんばれ!」と書かれたものをサブリミナル映像で見せます。被験者は「がんばれ」と表示されたことには気付いていません。すると、直前に「がんばれ!」と表示した場合には、握力が増加したそうです。次の実験(エール大学:John A. Bargh)も、言葉が行動に影響を与えた面白い実験です。学生を2つのグループに分けます。そして、リストにある単語から短い文章を作ってもらいます。一方のグループの単語のリストには、「寂しい」「忘れっぽい」「しわ」「しみ」「体が不自由な」といった高齢者を連想させるような単語が入っています。そして、もう一方のグループには、高齢者とは関係のない単語が入っています。実は、ここからが本当の実験です。テストが終わった後、学生たちは実験会場から移動することになるのですが、その移動にかかる時間を測定しました。すると、高齢者に関係がある単語が入っていたグループとそうでないグループでは違いがあったのです。高齢者に関連がある言葉で文章を作ったグループ明らかに移動時間が長かったのです。この2つの実験から子供たちとは次のことを確認しました。

ネガティブな言葉	ポジティブな言葉
 <ul style="list-style-type: none"> <li>○疲れた・もう無理</li> <li>○どうせ私なんて</li> <li>○失敗ばかり</li> <li>○明日いやだなあ</li> <li>○最低</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>○よくがんばった</li> <li>○私なりによくできた</li> <li>○今後は失敗しない</li> <li>○たいしたことはない</li> <li>○これは、チャンス</li> </ul>

人を嫌な思いにする言葉づかい

- ▶イライラ言葉「早くして」「いいから」
- ▶指す言葉「お前」「おい」
- ▶反抗する言葉「うるせー」「うざい」「はあ?」
- ▶命令する言葉「○○しろ」「○○やれ」
- ▶否定する言葉「死ね」「殺す」「消えろ」

言葉を変えて、運命まで変えちゃいましょう!

言葉が変われば心が変わる  
 心が変われば行動が変わる  
 行動が変われば習慣が変わる  
 習慣が変われば人格が変わる  
 人格が変われば運命が変わる

### ①言葉には力がある! ②心や行動は、言葉に影響を受ける!

そして、子供たちが普段から使う言葉についても考えてもらいました。ネガティブな言葉をポジティブな言葉に変えることで、前向きで元気になれることや、絶対につかって欲しくない言葉をスライドで提示しました。人を嫌な気持ちにする言葉遣いは、「言葉の暴力=暴言」と紹介し、暴言による脳への影響も伝えました。

米国で一般人1500人を対象に調査したところ、厳しい体罰を受けて育った人は脳の前頭前野の一部が萎縮し、暴言虐待を経験した人は聴覚野が変形していることがわかりました。他にも、両親が喧嘩している様子を見聞きした子どもは、それが身体的暴力だった場合は脳への影響が3.2%、暴言だった場合は19.8%あることもわかっています。

6月は人権旬間です。子供たちともう一度日ごろから使っている言葉について考え、「わくわく」する言葉に溢れる家庭や学校にしていきたいと思えます。言葉を変えていくと運命が変わるのであれば、みんなで意識して変えていきたいですね。