


言葉のもつ力・こわさを知っていますか？

上尾橋高校では、キャッチアップタイムという授業が1年生の火曜日6時間目に行われています。

4月のキャッチアップタイムの体験授業では「あたたかい言葉をかけよう」というテーマで、ソーシャルスキルトレーニングの勉強をしました。2年生も、アクティブコミュニケーションとベーシックを選んだ人は勉強しましたね。あたたかい言葉とは、「相手の良いところをほめる言葉」「感謝を表す言葉」「はげましたり応援したりする言葉」「心配を伝える言葉」「相手がうれしい気持ちになれる言葉」のようですが、具体的にはこういう言葉があります。

ドンマイ	いい感じ！	元気出して	次はがんばろう！	ありがとう	
大丈夫だよ！	いけるよ！	ファイト！	残念だったね	大丈夫？	たすかるよ
すごいね！	うれしかったよ	くやしかったね	おちついて！		
気にしないで	いいよいいよ	平気だから	がんばろう		

今年の体験授業では、「二人三脚で失敗してしまった友だちにあたたかい言葉をかける練習」をしましたが、「あ～あ！！マジ最悪！！」と言われるのと、「いいよいいよ。次はがんばろう！」「もういいから！気にしないで！」と言われるのでは、言われた人も、周りで聞いていた人も、全然違う気持ちになることを体験しました。失敗すると責められる、失敗したら怒られる・・・そう思うとこわくて緊張して、いつもなら



できることなのに、失敗してしまうことがあります。でも自分が困った時、うまくいかなかったと緊張しているときに「大丈夫！」「今度はがんばろう！」「落ち着いて！」とあたたかい言葉をかけてもらおうと、逆にいつも以上にうまくできることがあります。



特にこれから行われる体育祭は、顔も名前も知らないほかのクラスの人やほかの学年の人と勝負することが多いので、一生懸命になればなるほど、だれかの失敗や負けたことを責めてしまう言葉を言ったり、イライラをぶつけてしまったりすることがおこりがちです。でもそんなとき、「あたたかい言葉」をかけることを心がけると、みんなにとって体育祭が「怒られた」「責められた」「失敗して落ち込んだ」「緊張して疲れた」嫌な思い出ではなく「勝つてうれしかった」「負けたけど楽しかった」「新しい友だちができた」「先輩や後輩、他のクラスの人と仲良くなれた」良い思い出になるのではないのでしょうか。あたたかい言葉には、人と人をつなげたりクラスや学校全体のふんい気をあたたかく変えたりする力があるので、特に2年生、3年生は、先輩としてあたたかい言葉のお手本を見せてくださいね。



さて、言葉には口に出して直接相手に伝えるものと、文字を使って伝えるものがあります。以前なら「手紙」や「日記」などに文字を書いていたのですが、今はスマホやパソコンで文字を打ってインターネット上に書き込むSNS（LINE インスタ Twitter ストーリー）が当たり前になっています。わたしもつらい時や困った時に、直接会えない友だちにSNSを通しはげまされたり、助けられたりし

ているので、SNSの言葉の力を知っています。その一方で、SNSの言葉の暴力の怖さも知っています。実際、世の中では、誹謗中傷（ひどい悪口を書き込んだり、本当かどうか分からないうわさばなしを広めたり、メッセージを送りつけたりすること またリツイートして広めること）によって心が傷つけられ、自殺に追い込まれる事件や事故も起きています。



言葉は人をはげましたり、元気づけたりする力がある一方で、人を傷つけ、時には命を奪う暴力にもなるのです。



上尾橋高校でも毎年、SNSの悪口などの書き込みが問題になっています。保健室でも、普段の生活では言わないような汚い言葉、冷たい言葉、激しい言葉を使って、SNS上で悪口やつぶやきなどを書いているのを何度も見てきました。自分の名前を出さなければ、相手の名前を出さなければ、何を書いてもかまわないと思っている人もいますが、SNSに秘密や内緒はありません。裏アカウントでも、限定公開でも、匿名（自分の名前を内緒にする）でも、絶対にわからない・・・ということはありません。



また相手の名前を出さない悪口は、それを読んだ関係ない人が「これって自分のことに違いない」と思って悩んでしまったり、書き込んだ人のことを信じられなくなったり、ひどい言葉で書き込んでいるのを見て、その人のことを怖い人、嫌な人と思ってしまったりする例もあります。今年の体験授業でも「あ～あ！！マジ最悪！！」と声をかけている場面を見て、聞いている人も嫌な気持ちになる体験をしましたね。言葉、特にSNSの言葉で他人を傷つけないためにも、次のようなことに注意する必要があります。

<政府広報オンライン SNSの誹謗中傷 あなたが奪うもの、失うもの>（令和4年（2022年）4月8日参照）

(1) 誹謗中傷と批判意見は違う

相手の人格（その人の内面全て）を否定または攻撃する言い回しは、批判ではなく誹謗中傷です。また、他人の投稿を安易（それがどういうことなのかを深く考えずに）に再投稿（リツイート）したりしないようにしましょう。

(2) 匿名でも特定されます

対面（相手に会って直接）や実名（名前を書いて）では言えないような攻撃的な表現は、SNSでも避けましょう。匿名（名前を出さない）だからといって、何を言ってもいいというわけではありません。

(3) カットとなったとしても時間を置いて

勢いですぐに送信せず、一度時間を置いて投稿を見直すような習慣をつけましょう。投稿が炎上したり訴えられたりした後に、「あんな投稿しなければよかった」と悔やんでも時間は戻せません。



人とかかわりの中で嫌な思いをしたり、イライラしたりすることはたくさんあると思います。その気持ちを言葉にすることは決して悪いことではありませんが、そういうときはSNSに書き込むのではなく、信頼できる人（先生や保護者）に相談してみましょう。また、SNSに書く代わりに、紙に気持ちを言葉で書いて、誰にも見せずにやぶって捨てるというのも効果的です。言葉には人を勇気づけたり、自分をはげます力と、だれかを傷つけたりする正反対の力がありますが、上尾橋高校のみなさんには「あたたかい言葉」を選んで使ってくださいね！もし誰かに、SNSに悪口や誹謗中傷を書き込まれたら、言い返す前に保護者や先生などに相談しましょう。また総務省支援事業の「インターネット違法・有害情報相談センター（<https://ihaho.jp/>）」への相談もおすすです。

