

# ～～それでも言葉の力を信じたい～～



私がほけんだよりの裏面に、自分の想いや、生徒に伝えたい心の健康について書くようになってから10年以上がたちました。その理由は、保健室に来た生徒だけではなく、全ての生徒に自分が考えていること、願っていること、知っておいてほしいことを、伝えたいと思ったからです。残念ながら、「ほけんだよりは読んでない」「そもそも字を読むのが嫌い」と生徒から言われてしまうことのほうが多いのですが、たった一人でも読んでくれたらうれしいし、いつか時間がたってからでも、思い出してもらえればいいなという想いで今も書いています。

さて、長い文章のほけんだよりを書き始めてしばらくたった3月の初め、突然私服の生徒が保健室に入ってきて言いました。「自分は大学進学をめざしているが、全て落ちてしまった。あと1つ、大学を受けるために図書館で勉強していたが、いろいろ考えているうちに、本当に大学に行ったほうがいいのかどうかわからなくなった。その時にふと、以前ほけんだよりに書いてあった、「困った時どうしたらいいかわからない時には保健室に来てください」という言葉を思い出したので、保健室に来てみました。」その生徒は一度も保健室に来たことが無い生徒だったので、長い文章のほけんだよりを書いていなければ、言葉を届けることはできませんでした。私はこの生徒の言葉によって、「言葉の力」を改めて知り、たった一人のためにでも書きつづけたと思いました。



さて、「言葉」には、2つの種類があります。

1つは、耳から入る言葉です。誰かが話して自分の耳に入ってくる言葉は一瞬で消えてしましますが、言い方や声の大きさ、話す人の表情によって、「温度」を感じることができます。たとえば、同じ言葉でもやさしい言い方では「あたたかい言葉」になるし、どなったり、きつい口調で言えば、「冷たい言葉」になります。もちろん、人を傷つける言葉を使えば、言葉の暴力になります。



2つは目から入る言葉です。それは、このほけんだよりや、マンガ、本、SNS にあふれて

いる文字による言葉です。目から入る言葉は文字だけなので、読んだ人によって感じ方が変わります。だから、それを書いた人が伝えたかったこと、それを書いた人の気持ちとは全く違う形で相手に伝ってしまうこともあります。小説や長い文章の場合、その前後に書いてあることからその意味を想像したり、自分なりに意味を考えたりすることも楽しみの一つですが、インスタやX(旧Twitter)、ダイレクトメッセージ、LINE、ステータスメッセージ、ストーリーなどは、短い言葉のやりとりなので誤解を生みやすく、相手を傷つけたり自分がトラブルに巻き込まれたりする原因になることがあります。特に SNS 上の短い言葉のやりとりは、自分のマイナスの感情を直接相手にぶつけることが多いので、いじめや仲間外れ、言い争いに発展してしまう危険性が高いのです。

このように言葉は、誰かを心配したり、はげましたり、助けたり、癒したり、勇気づけたりする一方で、使い方によっては暴力となって、相手を深く傷つけてしまうものでもあるのです。

1年生は、9月のキャッチアップタイムのベーシックとチャレンジで「SNSでトラブルにならないために」の勉強をしました。特に言葉の使い方に気をつける必要があります。

**SNSでトラブルにならないために**

①みんなの前や大声で言えないことは SNSにも書かない

**② SNSを使い分ける**

楽しい話や打ち合わせ インスタやLINE のグループ

相談をしたり、ぐちを言うとき 1対1での DMやLINE

**SNSでトラブルにならないために**

③あたたかい言葉を使う

- 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

こんなことを書いているのは、最近「言葉の力」が弱くなってきていることを感じているからです。耳から入る言葉も目から入る言葉も、「わからない」「わかろうとしない」「聞こうとしない」場面が増えていることを感じるからです。あなた

は、相手の言いたいこと、相手が言おうとしていることに対しては目も耳もふさいで、見ないように、聞かないようにして、自分の言いたいこと、自分の感情だけを主張していることはないでしょうか？お互いにこのような状態では、またはどちらかがこのような状態では、言葉は相手にも自分にも届かずに、いつまでも問題が解決しません。お互いに「聞く耳」を持ち、感情をぶつけるのではなく「言葉」によって伝えあい、お互いに相手の言葉や気持ちを理解しようとしないう限り、それは「話し合い」ではなく、「言い争い」になってしまいます。



「言葉」を聞けない人が増えてきたのは「不安」が強い人が増えてきたからではないかと思えます。自分が傷つけられるのではないかと、嫌われているのではないかと、攻撃されるのではないかと…そういう不安が強いと、同じ言葉でも、冷たい言葉に聞こえてしまったり、違う意味に聞こえてしまったり、言われていない言葉を、言われたかと思ってしまったりするわけです。そして、傷つけられたくないと思うほど、不安が強いほど、自分を守るために、相手を傷つける言葉、攻撃的な言葉を口にしてしまうので、人間関係はどんどん悪くなっていきます。

この夏に放送されていた「最高の教師」というドラマの中でこういうセリフがありました。

「嫌い」という言葉はさ どんな時でも言えるし その言葉を使い続けても 自分が何を大切にしている人間なのか何もバレることはないから傷つくこともない でも「好き」という言葉は 自分や自分の心の中を 世界にさらけ出すものだから… 否定されれば傷つくし すごく怖いよね」

※このドラマでは、自分の居場所が無くなる不安からいじめをしていた生徒たちが、同じクラスの人を死なせてしまいました。

**<話すときのポイント>**

- ①声の大きさ
- ②表情
- ③姿勢
- ④相手との距離
- ⑤視線
- ⑥みぶりがぶり(ジェスチャー)
- ⑦伝えたいことをはっきりと言う
- ⑧相手の気持ちも考える

自分が嫌いな相手から嫌われたとしても「自分だって嫌いだから、嫌われたってかまわない！」と言えるので、傷つきやすい人ほど「嫌い」という言葉をたくさん使います。自分が「好き」と言ったのに、「嫌い」と言われたら、深く傷つくからです。だから、傷つきやすい人ほど自分を守るために「嫌い」という言葉や、相手を傷つける言葉をたくさん口にします。その結果、当然相手からも「嫌い」と言われたり、相手から傷つけられる言葉を言われたりします。するとまた、自分を守るためにもっと相手を攻撃してしまうので、最後には「学校に行かない」「学校をやめる」という話になってしまうことさえあるのです。

では、この悪循環を断ち切るにはどうしたらいいのでしょうか？

私は、「それでも言葉の力を信じたい」と思うのです。

言葉によって、自分の気持ちや願いを伝え、言葉によって相手の気持ちや願いを理解できるようになってほしいのです。キャッチアップタイムで勉強した「話す時のポイント」に、「⑦伝えたいことをはっきりと言う」「⑧相手の気持ちも考える」というのがありますが、自分が言葉にしないこと、自分が伝えないことを、相手にわかってもらうのは無理だし、自分が言葉にする時には、自分が同じことを言われたらどう思うか、これを聞いた相手はどう感じるだろうかと、相手の立場になって、相手の気持ちを考えてほしいと思うのです。

ただこれは、上尾橋高校の中だけの話ではありません。大人を見ても、耳をふさいで人の話は聞かず、自分の主張だけを叫び、傷つけあっている現実があります。だからこそこの上尾橋高校の中では、お互いに感情をぶつけ合うのではなく、自分のことだけを主張するのではなく、あたたかい言葉(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)を使って不安をとりのぞき、みんなが安心して生活できる場所にしてほしいと願っています。そのためにはまず、あなたの心の中にある不安に向き合ってみませんか？その不安を軽くするために何が出来るのか、一緒に考えたいと思うので、ぜひ保健室に来てください。～～どうかこの言葉が、困っている誰かに届きますように～～

