

言葉を変えると 運命が変わる

～ 口にすると、言葉の意味する感情が大きくなる

パワー・言葉の「ターボ効果」～

立科町教育相談員 岩上起美男

言葉を変えると 心が変わる
 心が変わると 行動が変わる
 行動が変わると 習慣が変わる
 習慣が変わると 人格が変わる
 人格が変わると 運命が変わる

十数年前、或る中学校の廊下の掲示板で、この教えに出会いました。そして、言葉を変えると、心や行動、習慣、人格、運命が変わるといふ教え、すなわち、運命や人格を変えたければ、言葉を大切にしなさいという教えに強い共感を覚ええました。

松井秀喜選手が、ヤンキース時代、ヤンキー・スタジアムのロッカーにこの教えを書いた紙を貼っていたという記事を読んだことがあります。高校の野球部監督の薫陶とのことですが、然もありませんと得心致しました。松井選手が、理路整然とした話し方で、丁寧にテレビのインタビューに答えている姿に、常々、言葉遣いの爽やかなスポーツマンという印象を抱いていたからです。

この教えの出典は定かではありませんが、古くから広く伝わっているようです。表現も、「言葉を変えると」という順接の接続助詞「と」ではなく、「言葉を変えれば」という仮定条件を示す接続助詞「ば」を用いる言い方があります。また、

末尾に「運命が変わると 人生が変わる」という一行が続く教えもあります。さらに、「言葉に気をつけなさい、それはいつか行動になるから。行動に気をつけなさい、それはいつか習慣になるから。習慣に気をつけなさい、それはいつか性格になるから。」(マザー・テレサ)という言い方の教えもあります。

言葉とは、人が感情や意志、考えなどを伝え合うための音声のまとまりであり、意味のある文字です。そして、言葉は、単なる伝達やものを考えるための手段や記号ではなく、言葉が宿り、その霊力によって言葉通りの事象が起こる、と信ずる方も少なくありません。

明治大学の齋藤孝教授は、言葉には、口に出すと、プラス(善)の方向にも、マイナス(悪)の方向にも、言葉の意味する感情がどんどん大きくなるパワーがあると指摘し、そのパワーを言葉の「ターボ効果」と呼んでいます。そのため、特に子どもは、「うざい」「きもい」「むかつく」「馬鹿」「学校へ来るな」「死ぬ」などという人を攻撃し、人の心を傷つける言葉を口にしてはいけないと説いています。このような「マイナスの言葉」は、絶対に言うてはいけない「禁句」なのだそうです。

その理由は、「感じ方や考え方が違う

ので、Aさんは何となく苦手だ。」「Aさんは、ちょっと自分勝手なところがあるような気がする。」というような対人感情は、多くの人が抱いている正直な気持ちで、ごく当たり前の個人差なのですが、ひとたび「Aはうざい。むかつく。」と口にしますと、「ターボ効果」によって、その感情が肥大し、いじめに直結するような嫌悪感や排斥感情に増幅してしまうからです。その挙句に、増幅されたマイナスの感情が、「いじめ加害行為」を引き起こしてしまうことがあるのです。

したがって、児童・生徒の健全な成長のためには、極力、「マイナスの言葉」は避け、「プラスの言葉」を口にすることが大切になります。

そこで、かつて中学校に勤務していたころ、若い同僚教師から教えてもらった七つの「プラスの言葉」を紹介致します。ご存知の方も多いと存じますが、齋藤一人という方の教えで、同僚自身、この言葉を口にすることによって、幾つもの困難や病気を乗り越えることができたのだそうです。

- ・ ついてる
- ・ 楽しい
- ・ ありがとう
- ・ 感謝します
- ・ うれしい
- ・ 幸せ
- ・ 許します