

# 「口ぐせから変えよう」

10月の全校集会では、「口ぐせ(思考習慣)から変えよう」というお話をしました。(右図はその際のスライドの一部です)

マイナス(ひき算)の気持ちを表す言葉とプラス(たし算)の気持ちを表す言葉を紹介し、自分はどちらの言葉を多く使っているか、どちらをつかったらいいか、考えてもらいました。その後、言葉は行動に結びつくこと、だからマイナスの言葉は失敗のもとであり、プラスの言葉は成功のもとであることを話し、「くちぐせからかえよう」と呼びかけました。

ある本にはこう書いてありました。

本当はそう思っていないなくても「今日はとても楽しい」と口にすれば、脳はこの言葉の意味を読み取り、自律神経系がこれを現実化しようとし、想像上のことであっても、身体は現実のことと同じように反応します。思考は言語で構成されていますから、言葉が自律神経系、ひいては人そのものを支配するといえます。つまり言語を操ることで、自分をコントロールすることができるのです。

「言葉が人そのものを支配する」とは衝撃的ですが、確かに私自身、朝から交通指導に立ち、登校する子どもたちに笑顔で「おはよう」と挨拶していると、元気になってきます。これも言葉に支配されているということでしょうか？

しかしながら、プラスの言葉を口ぐせにすることで自分を上手くコントロールし、ひいては自分の可能性を広げることができるのであれば、ぜひそういう習慣を身に付けたいですね。

## 平和の願いを込めて～修学旅行～

修学旅行は平和学習の貴重な機会です。今年も事前学習で知識と平和への思いを深め現地を訪れました。平和公園での集会では、平和の誓いを述べる姿や「折り鶴」を堂々と歌う姿に感動しました。また、観光で訪れている外国の方が、子どもたちの姿を見て拍手をされました。言葉ではなく心で通じるものがあったのではないかと思います。その後のフィールドワークや原爆資料館でも真剣に学ぶ子どもたちでした。実り多い修学旅行となりました。



平和公園での平和集会の様子

★本校ホームページでは、学校生活の様子や行事予定、PTAからのお知らせ等を掲載しています。ご覧ください！ [広安小](#) で検索！ [メニュー](#) から「学校生活」等をクリック！

