鹿児島市立伊敷中学校　平成31年度　第２学年　学年通信　第10号

Ｆｕｓｉｏｎ

令和元年６月１７日発行
発行者　鶴川　秀敬

Ｄの付く言葉はＮＧ，Ｓの付く言葉を

皆さんは独り言を言うことがありますか。

プロテニスプレイヤーの大阪なおみ選手，プロゴルファーのタイガー・ウッズ選手など，一流アスリートほど，試合中に集中力をあげたり，ポジティブな発想に切り替えたりするために独り言を言っているそうです。

「独り言」の効能と使いこなし術について以下に紹介します。

独り言には思考を整理し，気持ちを落ち着かせる効果があります。また，自己暗示もかけることができ，受験生が「絶対に合格するぞ。大丈夫！！」などと言い続けると気持ちが前向きになるのがそれに当たります。

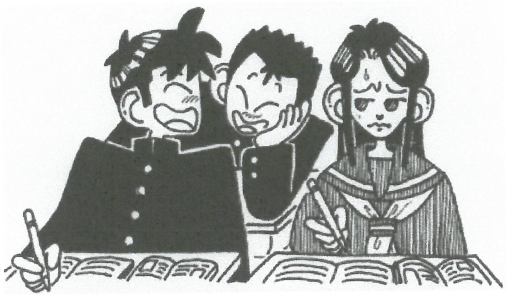
独り言は，ただ何を言ってもいいわけではないようです。

日本ほめる達人協会の理事長・西村貴好さんによると「反射的に出る言葉には，ネガティブな意味をもつものが圧倒的に多いんです。例えば，『ムカつく』とか『ウザい』，『最悪』なんて，独り言を口にしていませんか。幸せや成功を目指すなら，発する言葉はポジティブのなものにした方がいい。　例えば，『Ｄ』のつく３つの言葉は言わない方がいい。それは『でも』，『だって』，『どうせ』です。これらを言った瞬間，物事をプラスに考えられなくなります。ですからなるべく，『Ｓ』のつく４つの言葉を意識しましょう。それは『すごい』，『さすが』，『素晴らしい』，『ステキ』です。」と。

４つのＳに加え，アクシデントに見舞われた時は，「そうきたか」と，声に出すのがおすすめだそうです。

いきなり考え方を変えるのは非常に難しいかもしれません。しかし，使う言葉は意識して変えられます。つまり，考え方を変えたかったら，まず使う言葉を変えればいいことになります。そうすることで，ひいては人生も変えられることになります。

新種発見！？



最近，ある虫に困っています。その虫とは自己虫。

その特徴は自分さえよければ，他人のことは関係ないという行動をとります。

授業中，自己虫が発する音が授業の雰囲気を乱す，真面目に取り組んでいる生徒の迷惑になる，授業に集中する時間を奪うなどの被害をもたらしています。

この自己虫をどうしたらいいのでしょうか。

虫の中には，益虫といって，何らかの形で人間の生活に役立つ，昆虫などの小動物のことを指していう言葉があります。生活に必要な生産をするカイコ・ミツバチなど，害虫を補食するトンボ・カマキリなど，受粉の助けをするチョウ・ミツバチなどが挙られます。また，成長の時期によって，益虫になるモンシロチョウなどもいるようです。

自己虫がモンシロチョウのように益虫になることを期待したいです。