

人権だより

No.300(2023.3)

心の余裕を!思いやりを!

技術科 山口 功一

学年末考査も終わり、疲れもたまっているころではないでしょうか。疲れがたまってくると、心に余裕がなくなってきました。心に余裕がなくなってくると、ちょっとしたことでイライラしてしまうことがあります。「ついつい、きつい言葉を出してしまってトラブルになってしまう」なんてことになってはいけません。日頃から心に余裕が持てるようになりましょう。さて、みなさんが日頃使っている言葉はどのようなですか。きつい言葉や相手が傷ついてしまう言葉を発言することはないですか。日頃使う言葉を見直してみましよう。



見直していく中で、自分に対して「後ろ向き言葉」を使うことが多い人はいませんか?その人たちは、少し心配です。「後ろ向き言葉」を使っていると、自分自身がしんどい気持ちになっていきます。そして、やる気が出なくなってしまう、勉強などに身が入らないことになってしまいます。そんなことはないですか?「後ろ向き言葉」を日頃多く使う人は、考えも後ろ向きなのではないでしょうか。日頃から、物事を前向きに考えていきましょう。そ

うすれば、今の学校生活よりも楽しい過ごし方ができるのではないのでしょうか。

また、「後ろ向き言葉」を他の人に対して使っていませんか?他の人から言われて嫌なことは、誰だって嫌です。「後ろ向き言葉」を周りの人に使わないようにしましょう。また、自分に使うときもできるだけ我慢しましょう。我慢できない時は、友人や家族、我々教員に相談しましょう。自分で抱えこまないように。それとは反対に、毎日の生活の中で、自分が周りの人から言われてうれしいことは、誰だってうれしいものです。自分にも周りの人にも「前向き言葉」がたくさん使えるといいですね。そんな学校になったらいいと思います。

そして、その「前向き言葉」の中にありがとうを入れてみましょう。日頃から周りの人(保護者の方や級友など)に感謝しましょう。当たり前のように毎日を過ごせていること

まえむ ことば 前向き言葉	うしろむ ことば 後ろ向き言葉
うれしい	できない
どりよく 努力します	いやだ
げんき 元気だ	つまらない
すばらしい	つか 疲れた
やってみよう	くる 苦しい
たの 楽しい	むかつく
がんば 頑張ります	わ 分からない
など	など

は、周りの人のおかげで成り立っているのです。常に感謝の気持ちを持ちたいものです
ね。表の言葉は一例ですが、自分なりの「前向き言葉」「後ろ向き言葉」を考え、「前向
き言葉」を使っていきましょう。みなさんの考え方もマイナスからプラスに変わっていくと
おもいますよ。

【人権委員の声】

私はいつも「後ろ向き言葉」を口に出してしまうことで、気分が沈んでしまったりするの
で、できるだけ「前向き言葉」を口に出して、自分も周りの人も良い気分させたいと思いま
した。(1年生 人権委員)

最近、テストもあってストレスがたまり、「もういやだ」とか「できない」となることが多かっ
たり、口に出して言うことも多かったです。今からでも自分の言っていることや、考えて
いることを見直しながら発言したり、明るく楽しくなるような発言をしていこうと思います。(2
年生 人権委員)

僕は辛いことや苦しいことがあったときに、後ろ向き言葉を自分の中で強く感じてしまっ
て、気持ちが落ち込んでしまうことが時々あります。今までを振り返ってみると、もしかしたら
周りの人に言ってしまっていたことがあるかもしれないと思いました。後ろ向き言葉を使うと
自分はもちろん、周りの人までもマイナスな気持ちになってしまうと思います。そういった気持
ちは自分の中でとどめておき、うまく解決できるように、自分なりのプラスの方法を考えてい
きたいです。(3年生 人権委員)

後ろ向き言葉を使っていくと、自分の気持ちは後ろ向きになってしまうが、それは自分の
気持ちだけにとどまらず、周りの雰囲気も悪くしてしまうと思った。前向き言葉を使って自分
の気持ちだけでなく、周りの気持ちも明るくできるようになりたかった。(4年生 人権委
員)

心に余裕がないときや、しんどいときについつい後ろ向き言葉を発してしまうが、そんなと
きこそ自分や周りの人も気持ちよく過ごせるように、前向き言葉を発することが大切だと思
った。前向き言葉を使うことが習慣になれば、身近な人への感謝の気持ちを持つことにつな
がると思うので、前向きな考えや言葉を積極的に取り入れたい。(5年生 人権委員)