



スクールカウンセラーだより

みなさん、こんにちは。^{なつやす}夏休みはどんな^{かん}感じで^す過ごしましたか？

^{なつやす}夏休み^{ちゅう}中、「^{あつ}暑い^きですね…」ということばをたくさん^き聞いたのでは
ないでしょうか。^{いま}今や、^{にほんじん}日本人の、^{なつ}夏の『くちぐせ』になっているよ
うです。^{こんかい}今回はその『くちぐせ』について^{かんが}考えて^{おも}みたい^{おも}と思います。

Q みなさんは、どんな『くちぐせ』がありますか？



たとえば、「やったー！！」とか「ラッキー★」といった『くちぐせ』は^{あか}明るく、^{たの}楽しい^{ひと}ものです。また、「ごめんなさい」とあやまるのが『くちぐせ』になっている^{ひと}人も^{ひと}いる^{ひと}かもしれません。たくさんある『くちぐせ』のなかで、^{こんかいちゅうもく}今回注目^{ひと}したい^{ひと}のは、「**どうせ**」と「**やっぱり**」という『くちぐせ』です。

「^{わたし}どうせ^{わたし}私^{わたし}なんか…」とか「^{わたし}どうせ^{わたし}できない^{わたし}から…」というように、「**どうせ**」が『くちぐせ』の^{ひと}人は、^ひ日^ねごろ^がから^てい^ぶネガティブな^{かんが}考え方^{かた}（よくない^{ほうこう}方向に^{かんが}考える^{かんが}こと）を^{おお}する^{おお}ことが^{おお}多く、^{おお}自分^{おお}が^{おお}き^{おお}ず^{おお}つ^{おお}か^{おお}ない^{おお}ように、^{おお}初^{おお}め^{おお}から^{おお}あ^{おお}き^{おお}ら^{おお}め^{おお}て^{おお}しま^{おお}っ^{おお}て^{おお}い^{おお}る^{おお}よう^{おお}です。また、「^{むり}やっぱり^{むり}無理^{むり}だよ^{むり}ね」とか「^{むり}やっぱり^{むり}やめ^{むり}よう^{むり}かな」というように「**やっぱり**」が『くちぐせ』の^{ひと}人は、^{まよ}迷^{まよ}って^{まよ}自^{まよ}信^{まよ}の^{まよ}ない^{まよ}こ^{まよ}と^{まよ}が^{まよ}多^{まよ}い^{まよ}よう^{まよ}です。

「**どうせ**」や「**やっぱり**」をよく^{つか}使う^{つか}人は、このことばを^{くち}口^{くち}にする^{くち}前^{くち}に、こころの^{なか}中^{なか}で^{なか}考^{なか}え^{なか}る^{なか}こ^{なか}と^{なか}も、^{どりよく}努^{どりよく}力^{どりよく}する^{どりよく}こ^{どりよく}と^{どりよく}も^{どりよく}や^{どりよく}め^{どりよく}て^{どりよく}し^{どりよく}ま^{どりよく}っ^{どりよく}て^{どりよく}い^{どりよく}る^{どりよく}よう^{どりよく}です。さらに、ことばは『言霊』ともいい、口に出すことで本当に現実にする^{ちから}力^{ちから}を持^もっている^もと言^もわ^もれ^もま^もす。ネガティブな^{ねがていぶ}ことば^{ねがていぶ}を^{ねがていぶ}言^{ねがていぶ}う^{ねがていぶ}こ^{ねがていぶ}と^{ねがていぶ}で、^{ねがていぶ}ネガティブ^{ねがていぶ}な^{ねがていぶ}で^{ねがていぶ}き^{ねがていぶ}ご^{ねがていぶ}と^{ねがていぶ}を^{ねがていぶ}引^{ねがていぶ}き^{ねがていぶ}よ^{ねがていぶ}せ^{ねがていぶ}て^{ねがていぶ}し^{ねがていぶ}ま^{ねがていぶ}う^{ねがていぶ}か^{ねがていぶ}も^{ねがていぶ}し^{ねがていぶ}れ^{ねがていぶ}ま^{ねがていぶ}せ^{ねがていぶ}ん。

みなさんの『くちぐせ』を見直し、^{みなお}楽^{みなお}しい^{みなお}こ^{みなお}と^{みなお}や^{みなお}う^{みなお}れ^{みなお}しい^{みなお}こ^{みなお}と^{みなお}を^{みなお}引^{みなお}き^{みなお}よ^{みなお}せ^{みなお}る^{みなお}よう^{みなお}な『くちぐせ』をさがして、おきかえてみてください。



【保護者の皆さま】

今回は、無意識のうちに口に出してしまう『口ぐせ』について考えてみました。

～親の口ぐせが 子どもに与える影響は？～

あるお母さんから「うちの子は食べるのが遅くて、時間がかかってしまい、出かける準備が遅れてしまいます」という話をお聞きしました。そのお母さんの口ぐせは「早く食べなさい。どうしてさっさとたべられないの!」「なんで、同じことばかり言わせるの」というものでした。

また、このお母さんとは全く関係のないお子さんから「どうして片付けができないの?とお母さんに言われるけど・・・どうしてなのかわからないから、答えることができないの・・・」と聞いたことがあります。

このお母さんは、“他の子にできることを、どうしてわが子にはできないのだろう”という焦りから、「どうして?」「なんで?」という言葉が出ているのだと思われます。



また、親の口から「どうして?」「なんで?」という言葉が出る時は、“悪いところを自分で考えさせなくては”という思いがあると考えられます。これは、“自分自身で考えさせなくては、子どもは変わらない”という見解からきているようです。しかし、このような『子どもに考えさせる言葉』を投げかけられた子どもは、「なんで自分はできないんだろう?」と頭の中でぐるぐる考えて、「自分はダメな子なんだ。だから・・・できないんだ」と自分を責めるようになるようです。さらに、「どうして?」とたずねられていることに答えることができないために、自己嫌悪をいだくこともあるようです。そんな状況が続くことで、自尊心が低下していく可能性も考えられます。



このように、親の口ぐせは、子どものこころの成長に大きな影響を与えます。「何度言ったらわかるの?」とか「自分で考えればわかるでしょ」といった言葉も同様のようです。

～口ぐせが親自身に与える影響～

お父さん・お母さんが、なかなか変わっていかない子どもと日々接しているうちに「私の子育てが悪いんだ」と自分を責めてしまうこともあるかもしれません。そうすると“イライラがとまらない”とか、“自分の子育てに自信がもてない”というような状況に陥る可能性もあります。

しかし、口ぐせを置き換えて「いいね!」とか「すごいね!」というように子どもを認めるようにすると、不思議なことに「あれ?自分を責めなくなったなあ」とお父さん・お母さん自身も、自分で自分を認めるようになっていきます。そして、以前より穏やかになり、楽に毎日が過ごせるように変わっていくことが期待できます。

～NG 言葉を HAPPY 言葉に ミラクルチェンジ～

次の予定があるので急いでほしい時、焦りもあり「早くして!」と声を掛けることが多いと思います。そんな時は、「8時までに出発したいから、協力してね」と、子どもに仲間になってもらおうと、上手くいくことが多いようです。そして、ちゃんと協力してくれたら「ありがとう、助かったよ!」とお礼を言うことも忘れないようにすることも大切です。子どもは『協力することが、お互いにとって、こんなに良いことなんだ』と学ぶことができます。

また、子どもが言うことを聞かないときに言ってしまうがちな「勝手にしなさい!」という言葉は、相手との関係を遮断する意味合いがあります。このように突き放すのではなく、子どもの主張を一旦受け入れて、「お母さん(お父さん)はこうしてもらいたい」と、思いを伝えましょう。どうしてそうして欲しいのか、理由も付け加えると、さらに良いかもしれません。この対応は、思春期・反抗期の子どもたちに対しての接し方の基本になります。

他にも、“NG 言葉かなあ”と思う口ぐせを見つけ、HAPPY 言葉への置き換えに、ぜひチャレンジしてみてください。

こどものこころは、お父さん・お母さんが毎日掛ける言葉を栄養にして育っていきます。すてきなこころが育つように、よろしければ試してみてください。