



創造する生徒 心豊かな生徒 鍛える生徒

# 藤花だより

令和5年度6月号  
令和5年5月31日  
さいたま市立大宮西中学校  
TEL048(624)4339  
<https://omiyanishi-j.saitama-city.ed.jp>

## 「自己肯定感を高めるために」

～悪口や誹謗中傷からの卒業(6月はいじめ撲滅強化月間)～

校長 森角 由希子

三橋6丁目のごみゼロ運動に約100名もの生徒が参加をしました。活動中の子どもたちが和気あいあいと、仲間と協力しながら笑顔で取り組んでいる姿を見て、未来を担う子どもたちが、地域の活動に関心を寄せ、あらためて地域に生かされていることを嬉しく思いました。

さて、突然ですが、この活動中、私が当時小学校3年生で同じクラスだったAさんが、掃除中に「毎日掃除したってまた汚れるから(掃除を)やる意味がない」と言い始めたことを思い出しました。Aさんは、悪口や不平不満が絶えず、何かを始めるときには、(マイナス面で)もの言わずにはられない人でした。同じ班の仲間は、はじめはその物言いに注意をしていましたが、悪口は止まらず、みんなその言動に不満をもちながらも、「また始まった。」と口を閉ざしていました。すると、Bさんが「でも、やらないよりはましでしょ!」とAさんに怒りのこもった言葉を投げつけました。その一瞬、空気が凍り付いたようになり、Aさんの悪口は、止まりました。おそらく、自分が不用意に発した言葉が、ブーメランのように、自分に返ってくるとは思わなかったでしょうし、「やらないよりは、ましでしょ。」といったあまりにもシンプルな回答に、それ以上の答えがあるのだろうか子どもなりに深く考えた出来事でした。

相変わらず、ネット上の誹謗中傷、悪口、不機嫌な空気を作る人等が話題になります。なぜ人は、明らかに相手に精神的なダメージを与える行為をやめられないのでしょうか。

心理学の面からみると、悪口をやめられない理由として「悪口は依存症である」ということが考えられるようです。誰かの悪口を言うと、やる気や快樂に關与するドーパミンが放出され、楽しい気分になります。だから、悪口を言うことは基本的に楽しいことなのです。しかし、一度ドーパミンが放出されるとより大きな刺激を求めようになり、悪口の回数を増やしたり、より過激な悪口を言ったりしないと新たにドーパミンが出ず、楽しい気分になれなくなってしまうのだそうです。結果、悪口を言うことが癖になり、改善しづらい状況に陥るそうです。悪口を言えば言うほど深みにはまる、いわゆるアルコール依存症、薬物依存症と同じ原理です。多くの人は、悪口はストレス発散と思っているかもしれませんが、実際はストレスを増やし、脳を傷つけ、寿命を縮める危険性もあるとの海外の研究もあるそうです。

では、健康を害し、信頼を失う悪口をやめるにはどうしたらいいでしょう?一番の近道は、「自分をほめる」ということです。悪口を言う人は、自己肯定感の低い人です。つまり、自己肯定感が高まれば、悪口は自然と減ってきます。気に入らない相手をおとしめるのではなく、自分を高めることによって、相手とのギャップを埋めればいいのです。自分の些細な成功を独り言でいいので「よくやった」と言ってみましょう。自分の中で、前向きな(ポジティブな)言葉を積み上げることで自己肯定感が高まり、怒りや嫉妬、不充足感が満たされ、ネガティブな感情を抑えることができます。また、今回のごみゼロ運動のような生活体験が豊富な人ほど、自己肯定感が高まるとの結果も出ています。様々な体験等によって悪口や誹謗中傷から卒業できるのです。

