

スクールカウンセラー便り 7

2025年11月

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

今月のテーマ：「人生を変える言葉」

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの浅田です。

やっと秋がやってきたと思ったら、もう年末まで2ヶ月を切っています。時間の流れは早い、一年は短いですね。この時期になると、ついついそんなことを言ってしまいがちですが、実はそうして無意識に口にする言葉が、自分の気持ちや姿勢を作り出してしまうことにみなさん気づいているでしょうか。

今回は、自分がうまく言葉を使いこなすことで、思考や人生を変えていこうというお話です。

●言葉で思考を変える

無意識に使ってしまう言葉は、自分の思考や行動に影響を与えると考えられています。意識の力は約5%無意識の力は約95%と言われることを踏まえると、これは大きな影響ですね。

ネガティブな口癖の危険性：「疲れた」「いやだ」といった言葉を繰り返すと、その感情を強化してしまうことがあります。「疲れた」という自分のつぶやきが情報として脳に届くと、脳は「疲れている」と勘違いして指令を出してしまい、自律神経の働きが乱れてしまいます。その結果、ますます体は疲れ、重くなってしまうそうです。

「疲れた」という言葉を「お疲れ様」に替えるなど、「ここまでよくがんばったな、自分」と自分を認め、励ます言葉を選ぶと、活力が湧いてきます。

ポジティブな言葉の有効性：反対に、口ぐせをポジティブなものに変えると、脳の指令が変わり、身体が軽くなったり、考え方や行動が前向きになります。例えば、ピンチの状況を「これはおいしい」とネタにするような口癖があったらどうでしょう。少し客観的になって状況を楽しみつつ、意欲的にその場の行動を選んでいけるかもしれません。

●言葉で人生を変える

ここまで見てきたように、言葉で思考を変えると、毎日を過ごす姿勢や行動が変わってきます。姿勢や行動が変わると、今までとは違う自分が少しずつ出てきますよね。そして自分が変わっていくということは、人生そのものが変わるということです。

言葉は現実を創るということを、ぜひ覚えておいてください。

相談室開室時間 毎週月曜日 9時～17時

相談の予約をしたい場合は、スクールカウンセラーか担任の先生などに希望時間を伝えてください。*昼休みは相談室を開放する予定です。



♪気軽に声をかけてください

ちょっと話をしたい、相談したいなど、どんなことでも気軽に声をかけてください。静かな部屋でしばらく時間を過ごしたいというようなことでもかまいません。

相談室には、将棋盤などのゲーム、絵具、紙粘土などもあるので、気分転換したい、なにかを創りたいときなどにもどうぞ。