

鏡の法則

人間には自分の心の状態と同じものを探る習性があり、これを【鏡の法則】というそうです。
たとえば自分の心が満たされていると、相手の長所も見えるようになり、それを言葉にすることで相手の心もまた満たされるようになるということです。

自分が心のうちに悩みや不安を抱えていると、どうしてもネガティブな言葉が口から出やすくなります。その結果、周囲に対してもネガティブな言葉や攻撃的な言葉を発してしまうことはないでしょうか。逆に、自分の心が安心感や期待感に包まれているときには、相手に対しても温かい言葉やポジティブな言葉かけをしていることが多いと思います。

特に教師や保護者は、そのときの自分の心のあり様が子どもへの言葉かけを左右してないいかどうかを振り返ってみる必要があります。

言葉というものは、言葉を受け取る側への効果と同時に、言葉を発信する側への効果もあるといわれます。なぜなら言葉を発すると、他ならぬ発した本人自身の耳にも入っているからです。教師として日頃子どもにどんな言葉かけをしているのかが、教師としての自身の姿を形作っているともいえます。つまり＜言葉が人をつくる＞のです。

以前読んだ本に「子どもの自己肯定感を下げる 3 つの言葉」というのが書かれていました。それは、「ちゃんとしなさい」、「早くしなさい」、「しっかり勉強しなさい」の 3 つでした。この言葉は発している本人自身の行動を縛る言葉でもあります。つまり、「～ねばならない」という観念でその人を縛っていくのです。

一方、「子どもの自己肯定感を引き上げるマジックワード」というものもあるそうです。それは、「すごいね」、「さすがだね」、「いいね」、「なるほどね」、「ありがとう」、「うれしい」、「たすかった」などの言葉です。つまり、子どものマイナス面を減らすことを考えるよりも、プラス面を認めるようにすることが大切だということです。

教師自身が自分の自己肯定感を上げることで、子どもたちの自己肯定感も上がっていくでしょう。そのコツとして、子ども一人一人の長所や強みに目を向けるように努力したいと思います。自分自身や相手の欠点や短所を直していくことはなかなか難しいですが、自分自身の心の持ち方を変えるだけで相手の心や行動を変えることはできるのではないのでしょうか。