

「教えて喜田先生！」子育てに悩む パパ&ママを応援！



学校法人喜田学園 通信制課程

東林館高等学校

- ◎3年で高校卒業を目指すコース
 - ◎受験対応個別指導コース
 - ◎中学生コース・社会人コース
- 目的に合わせた幅広い学びを提供しています

福山市光南町1-1-35
TEL.084-923-4543
FAX.084-926-9607



●福山駅南口から徒歩で約10分

東林館 福山

検索

●**脳は主語を認識できない**

皆様に質問です。負の言葉・暴言を浴び続けている人と、肯定的な言葉を浴び続けている人と、どちらの人が毎日元気に頑張れるでしょうか？どちらの人生がより豊かでしょうか？

実は脳は主語を認識できません。どういふことでしょうか？例えば人に対して暴言を吐いたとします。「お前はバカだ」と。その時、脳の中ではどう認識しているかというところ、実は「お前はバカだ」の「お前は」という主語は全く認識されず「バカだ」という言葉のみが認識されます。そのため人に暴言を吐くと、脳の中では「お前はバカだ」も「私はバカだ」も同じものとして認識されるのです。

脳は一日の終わり、寝ている間にその日にあった出来事を整理すると言われます。眠りにつくころ、その日使った言葉が整理され、寝ている間、脳は一晩中言葉のシャワーを浴び続けているのです。その時に脳は主語を認識できていません。もしその日一日、他人に対して暴言や文

句ばかりを言っていたらどうでしょう？脳はその言葉の主語を認識できませんから、「バカだ」「ダメだ」「役立たず」など他人への暴言や文句を、自分自身に対しての暴言や文句として、一晩中浴び続けることになるのです。

逆に他人に対して肯定的な言葉を使った場合も、主語は脳の中で認識されません。「あなたは素敵だ」「あなたは頑張っている」という言葉は、脳では「私は素敵だ」「私は頑張っている」と認識されることと同じなのです。私たちは他人に対して、自分がどんな言葉を使っているのかを振り返ることが大切です。

●**肯定的な言葉を使う**

ほかの人に肯定的な言葉を使うことは、実は回りまわって自分自身のためなのです。自分の人生を豊かにするために、周囲に肯定的に接することが、とても大切であり、ほかの人にとってもそう接してもらえらることは、幸せなことです。ぜひご自身のため、まわりの方々のため、肯定的な言葉を積極的に使ってみてください。



喜田 紘平

東林館高等学校 理事長
実践心理学カウンセラー

学び・自立支援を通して
子どもの未来を創ります