



セルフペップトーク

「鬼滅の刃」大人気ですね。映画は観られましたか。私も娘に勧められてアニメも映画も観ました。その時『主人公の竈門炭治郎くんは、セルフペップトークが上手！』と思いました。ペップトークとは、励ます言葉。それにセルフがつくので「自分を励ます言葉」です。彼の言葉を紹介します。

＜竈門炭治郎の言葉＞

「オレは今までよくやってきた！オレはできる奴だ」

「それでもオレは今自分にできることを精一杯やる。心を燃やせ。負けるな。折れるな」

「がんばれ！がんばることしかできないんだから。努力は日々の積み重ねだ。オレは昔から、、、少しずつでいい、前へ進め！」

いかがですか？この言葉だけでもファンになりそうですね。（ちなみに私は、ねず子ちゃん推し）

中学生のみなさんも、試験の前や後、勉強のやる気が出ない時、炭治郎くんのような言葉を自分に向け、心を燃やすといいですね。効果抜群ですよ。

保護者の皆さまが、ペップトークを使いたい時は、次の点に気をつけて下さい。

- ① まずは、感情を受け入れる
- ② 否定語を使わず、ポジティブな言葉を使う
- ③ 短い言葉で励ます

例えば、子どもさんが試合に負けた時「くやしかったね」「後少しだったね。残念だったね」等と気持ちを受け入れます。次に「〇〇の部分はうまくできたと思うよ。もっとがんばりたい所はどこ？」とポジティブな聞き方をします。（悪かった所とか失敗した所と言うのはNG）最後に「それが、わかっているなら、次はきっと大丈夫」「明日からまたがんばろう！応援してるからね」等と励まします。

ペップトークの本はいろいろ出ていますので、興味のある方は読んでみて下さい。お勧めです。

覚えるということ

「脳細胞は、増殖しない」と言われていましたが、記憶する働きを担っている海馬の細胞は増殖する事がわかっています。

カーナビがなかった頃、ロンドンのタクシーの運転手さんの海馬は、一般の人より大きかったそうです。しかも、若い人より年配の運転手さんの方が大きかったそうですから、「海馬の細胞はいくつになっても、増える」と言えそうです。

とは言っても、単語の意味を覚える事や体で覚えるような事（ボールの投げ方や自転車の乗り方など）は、子どもの方が得意です。ぜひ、中学生のうちに、いろいろな事を覚え、経験してほしいと思います。

言葉を覚えていなければ、意味も理解できません。理解できないと、思考も止まり判断もできません。覚える事は、「思考の基礎」なのです。逆に、覚えたことが増えると、他の事も覚えやすくなり、加速度的に理解力、判断力、思考力も育ちます。

例えば、「縄文時代」という言葉を知らなければ「？」ですが「縄目模様の土器が出てきた」「竪穴住居に住んでいた」「鹿や貝や木の実を食べていた」と知れば「狩猟採集の時代」と考えます。でも「子どもの頃から体が不自由だったと思われる人が、大人になっている骨が見つかる」「争って死んだ形跡がほとんどない」と知ると、「助け合いができる幸せな時代」という考え方もできます。知識が増えれば、思考力も育つのです。若いうちにいろいろな事をいっぱい覚えて、しっかり考える人になって欲しいと思います。

家庭教育支援員 清田智子

菊池市教育委員会 生涯学習課 Tel.25 - 7232