

# 和の光

宝塚市立西谷中学校



## 言葉の力

校長 筒井 啓介

私たちが使う「言葉」には、簡単には見えない力が秘められています。言葉は単なるコミュニケーションの手段ではなく、自分自身や他者に強い影響を与え、心の状態や行動を左右するものです。例えば、友人に励ましの言葉をかけたとき、その一言が相手に大きな勇気や元気を与えることがあります。また、否定的な言葉をかけると、その影響は相手に自信を喪失させ、行動の意欲を削いでしまう可能性もあるのです。

**ポジティブな言葉を使うことで、自分自身も自然と前向きな気持ちになり、周りの人にも良い影響を与えます。**たとえば、友達やクラスメイトに「君ならできるよ」「一緒に頑張ろう」という言葉をかけたとき、相手の表情が明るくなることがあります。これは、言葉が相手の心に直接働きかけ、困難に直面しても前向きに取り組む力を引き出すからです。

また、自分自身に対してもポジティブな言葉を使うことが重要です。たとえば、「大丈夫、きっとできる」と自分に語りかけることで、不安やプレッシャーを和らげ、より積極的に行動できるようになります。このように、**ポジティブな言葉は自己肯定感を高め、困難な状況乗り越える力となるのです。**

一方、ネガティブな言葉は心に負の影響を与えます。「どうせ無理だ」「私にはできない」といった言葉は、自分の自信を奪い、挑戦する意欲を削いでしまいます。また、他人に対して否定的な言葉を使うと、相手は自信を失い、行動する力を失ってしまう可能性があります。これが続くと、クラスやチーム全体の雰囲気も暗くなり、協力的な環境が崩れてしまいます。そのため、日常的に使う言葉には注意が必要です。自分や他人を励ますような前向きな言葉を選ぶことで、周りの人々に良い影響を与えることができます。

### 【ぜひ使いたいポジティブな言葉】

#### ①「ありがとう」

感謝の気持ちを伝えることで、相手に対するリスペクトを示し、信頼関係を強化します。

#### ②「お疲れ、頑張っているね」

努力を認めることは、その人のモチベーションを維持し、さらに頑張ろうという気持ちを引き出します。

#### ③「君ならできるよ」

何かに挑戦しているとき、この一言がその人の自信を引き出し、やる気を支援します。

#### ④「大丈夫、きつとうまいくよ」

誰かが不安を感じているとき、この言葉は安心感を与え、前向きに取り組む勇気を生み出します。

#### ⑤「一緒に頑張ろう」

困難に立ち向かっているとき、この言葉は孤独を感じさせず、共に乗り越える仲間であることを示します。

#### ⑥「次はもっと良くなる」

失敗したときにこの言葉をかけることで、挑戦し続けることの大切さを伝え、相手を励ますことができます。

ここで、「言葉のダシのとりかた」という詩を紹介しますので、ぜひ読んでみてください。

「言葉のダシのとりかた」 長田 弘

かつおぶしじゃない。

まず言葉を選ぶ。

太くてよく乾いた言葉を選ぶ。

はじめに言葉の表面の

カビをたわしでさっぱりと落とす。

血合いの黒い部分から、

言葉を正しく削ってゆく。

言葉が透きとおってくるまで削る。

つぎに意味をえらぶ。

厚みのある意味をえらぶ。

鍋に水を入れて強火にかけて、

意味をゆっくりと沈める。

意味を浮きあがらせないようにして

沸騰寸前にサッと掬いとる。

それから削った言葉を入れる。

言葉が鍋のなかで踊りだし、

言葉のアクがぶくぶく浮いてきたら

掬ってすくって捨てる。

この詩からも言葉の重みや使い方の大切さを感じることができると思います。ぜひ、西谷中の生徒の皆さんも言葉の使い方について考える機会を持ってもらいたいと思います。そして、普段の生活において、自分自身と周りの人に対して積極的にポジティブな言葉を使えるようになって欲しいと願います。

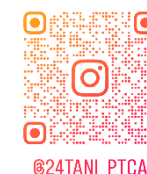


## ■いきいきと活躍する西谷中生～写真で振り返る学校生活～

西谷中学校での学校生活が子どもたちにとって充実したものになるように、平素より保護者や地域の皆さんが様々な場面で支えてくださり、心から感謝しています。今回は、学校支援コーディネーターのAさんが作成してくださった「学校生活紹介ポスター」を紹介させていただきます。

## ■Instagram 始めました

P T C Aの運営するインスタグラムで学校の様子を情報発信しています。ぜひご覧ください。  
[https://www.instagram.com/24tani\\_ptca?utm\\_source=qr&igsh=NjBzMDRtdnBibDd4](https://www.instagram.com/24tani_ptca?utm_source=qr&igsh=NjBzMDRtdnBibDd4)



@24TANI\_PTCA



修学旅行 関東方面（3年生）

今年の修学旅行は関東方面へ行きました。国会議事堂・東京スカイツリー・ディズニーシー・帰還者たちの記憶ミュージアム（平和祈念展示資料館）などを訪れた他、班別行動も行いました。2泊3日の修学旅行で日本社会の中心を自分たちの目で見て様々なことを学ぶ機会となりました。また、15名の仲間との絆も一層深まりました。



ふれあい運動会（幼小中合同）

宝塚で最も小さな中学校ですが、生徒の絆の深さはどの学校にも負けません！！ 幼稚園・小学校・中学校のみんなでダンスやリレーなどを披露しました。借り物競争や綱引きでは保護者や卒業生、地域のみなさんも一緒に参加していただき、学校と地域のふれ合いを深めることができました。



地域の方から学ぶ機会

自然環境豊かな西谷には、その道のプロがたくさんいます。1年生は米作り、2年生はさつま芋の栽培、3年生は西谷ちまきづくりに挑戦しました。地域の環境を活かした西谷ならではの学びを通して、課題を見つけ解決策を探究する力を育てています。（宝塚自然の家・兵庫県立宝塚西谷の森公園・西谷ちまき保存会の皆様のご支援・ご協力に厚くお礼申し上げます）