

生徒のみなさんへ

## 「ふわふわ言葉」と「ちくちく言葉」

毎年12月4日から10日までの1週間を人権週間として、最終日12月10日が人権デーとなっています。



## 人権週間とは？

昭和23年(1948年)12月10日、国際連合第3回総会において、全ての人民と全ての国とが達成すべき共通の基準として、「世界人権宣言」が採択されました。

世界人権宣言は、基本的人権尊重の原則を定めたものであり、人権保障の目標や基準を初めて国際的にうたった画期的なものです。

採択日である12月10日は、「人権デー(Human Rights Day)」と定められています。

法務省の人権擁護機関では、人権デーを最終日とする1週間(12月4日から12月10日)を「人権週間」と定め、昭和24年(1949年)から毎年、各関係機関及び団体とも協力して、全国的に人権啓発活動を特に強化して行っています。

法務省HPより

大きな行事を終え、2学期も残り数えるほどの日数になりました。日頃から友だちや  
りの人と関わる中で、自分も大切にし、他人も大切にしてほしいと誰もが思っていると思  
います。人との関わりの中で言葉はとても大切です。時にはその一言で、ホッとすることも  
あれば、その一言で相手の気持ちを傷付けてしまうこともあります。また、自分の気持ちを  
葉で表現できなくて悩んでいる人もいるでしょう。そこで、今回は、言葉のもつ不思議な  
力について考えてみたいと思います。

## ふわふわ言葉

私はインフルエンザでしばらく休んでいたとき、学校へ来て「おはようございます」と挨拶で迎えられたり、「大変でしたね」と言葉をかけられたりしてホッとして、元気が出たという経験をしたことがあります。また、困っているときに「大丈夫?」「手伝いま  
しょうか」という優しい言葉に気持ちが和らいだり、「ありがとう」「ご苦労さん」の一言で今までの苦労や努力が報われ、頑張ってよかったなあと思ったりします。そんな大きな力をもっているのが温かい「ふわふわ言葉」です。

## ちくちく言葉

何かイライラしているとき、ついつい言葉が乱暴になってしまうことがありますね。「む  
かつく!」とか「うるせーっ!」とか「ウザイ!」。ときには「死ね!」なんていう言葉まで聞かれることがあります。相手の心にキズを付ける。ときには一生心に残る深いキズを付けてしまう。それが「ちくちく言葉」です。

こんな言葉は言われた人だけでなく、周囲にいる人まで不愉快な気持ちにさせますね。あなたの周りでも聞こえてきませんか? 直接言うこと以外でも、陰で悪口や悪いウワサを流したりすることも「ちくちく言葉」の一つと言えるでしょう。

☆ 言葉は人を元気してくれますが、ちょっとした心ない一言が 人を深く  
傷付けてしまう怖さをもっているのです。



## ★ なぜ、ちくちく言葉は生まれる？

では、どうしてこのような「ちくちく言葉」を使ってしまうのでしょうか。「むかつく」を例にとって考えてみましょう。「むかつく」という言葉には、「胸がむかむかする、胸につかえる」という意味があります。自分の言いたいことや思っていることが胸につかえて言葉にできないということです。つまり、自分が思っていることを上手に話したり、相手に伝えたりできないために、つい「むかつく」という言葉を使ってしまうわけです。

「うるせーっ！」はどうでしょうか。これも自分の思いをうまく表現できず、話を自分から終了させるためにこんな言葉を発してしまうのではないでしょうか。

また、人の悪口を言うのも「人を悪く言うことで自分をよく見せたい」「自分を悪く言われないようにしたい」という不安や自信のなさからくるもののように思われます。

## ◎ 自分の気持ちを伝えるために

人の欠点を探し、悪口を言うのは簡単です。完璧な人間はいません。誰だって失敗はあります。その上、この世に性格も考え方も全く同じ人間がいるはずはありません。SMApの「世界に一つだけの花」の

「小さい花や 大きな花 一つとして 同じものはないから  
No.1にならなくてもいい もともと特別な Only one」  
歌詞にもあるように違って当然です。だからこそ、それぞれがもつ  
「その人らしさ」を認め合えるような人ととの関わりがもてたら、  
どんなに素敵なことでしょうね。



もちろん、相手の行動や言葉に腹が立つこともありますよね。でもそんな時「むかつく！」「うるせーっ！」という言葉では、「腹を立てているんだ」ということは相手に伝わっても、自分の気持ちを正しく伝えることはできません。逆にその言葉によって自分が悪く言われてしまうかもしれません。さて、みなさんならこんな時どうしますか。

自分の気持ちを相手に伝えるために「私は（僕は）〇〇なんだ」という言葉を使ってみはどうでしょうか。腹が立った場合でも、なぜ怒っているのか、なぜいらいらしているのか、その理由を「私は」「僕は」を主語にして伝えることで、初めて自分の思いを理解してもらうことができるのです。英語で言うと「I (アイ)」を主語にするので、アイメッセージということもあります。

「わたしは（ぼくは）〇〇なんだよ」

例「『死ね！』と言われて、私はすごく落ち込んだよ」

「大切にしていたペンだったんだ。壊されて（僕は）とても悲しいよ」

お互いの気持ちを理解し合い、すっきりした気分になったら、今度は「ありがとう」「大丈夫」「ごめんね」といった、人の心を温かくする「ふわふわ言葉」がきっと生まれてくるはずです。