



きれいな学校 輝く笑顔 ~J(授業)A(挨拶)S(清掃)MI(身だしなみ)N(仲間)~

# 大久保中だより

〒338-0815 さいたま市桜区五関282 Tel 048-852-3554 Fax 048-840-1430  
Mail Address : okubo-j@saitama-city.ed.jp

「君はできる。」「絶対にうまくいく！」プラス言葉を使って、ポジティブに生きよう。

校長 新井 敬二郎

明日から1・2年生は、新人体育大会さいたま市予選会が始まります。3年生が引退してからこれまでで新チームとして練習してきた成果をぜひ出し切ってください。保護者の皆様のご声援よろしく願います。「君たちならできる。」「絶対に勝てる。」と信じています。

さて、最近、超ネガティブ高校生モデルが人気になっているらしい。スラッとして背が高く、イケメンなのに出てくる言葉は常にマイナス言葉ばかり。もちろんめったに笑わないキャラクター。でもどうせやらなければならないなら、ポジティブにプラス思考でやりましょう。実は、言霊と言うように、昔から言葉には「力」があると信じられています。いつもマイナスの言葉ばかり話していると気持ちもどんどん暗く、重い気持ちになってしまいます。そして、マイナスの事が実現してしまう。逆にプラスの言葉を使うと、本当に温かい、幸せな気持ちになって、嬉しいことがどんどん起こるようになります。そこで、日常的に**マイナス言葉を使わず、プラス言葉を使うこと**を提唱します。

例を挙げると、

- <マイナス言葉>「どうしよう」
- <プラス言葉>「大丈夫」「何とかなるさ」  
「さて、どうしようかな」
- <マイナス言葉>「また失敗してしまった、もうダメだ」
- <プラス言葉>「今度は、大丈夫」「チャレンジするぞ」  
「次は必ず成功する」
- <マイナス言葉>「どうせ、自分には無理だ」
- <プラス言葉>「簡単だ、私ならきっとできる」
- <マイナス言葉>「もうやってられない」「つまらない」
- <プラス言葉>「明日がある」「楽しい」
- <マイナス言葉>「ミスしそう、僕を試合に出さないで」
- <プラス言葉>「チャンスだ、僕を試合に出して」

さらに、メンタルトレーニングを加えれば「鬼に金棒」です。プロ野球の選手もやっているそうですが、不調になると鏡を見て、「落ち込んだときの自分の顔がどんな顔なのか、をじっくり見て、その顔に向かって、僕は打てる、抑えられる、と激励する。」のだそうである。鏡を見ながら自分を励ます「セルフトーク」というメンタルトレーニングで、最後はニッコリ笑って「大丈夫」と言うのだそうです。

さあ、みなさん、今から**プラス言葉**を使い、**セルフトーク**に挑戦しましょう。すると今までと違った前向きな「新しい自分」を発見できるかもしれません。

プラス言葉		マイナス言葉	
明るくなる言葉	元気になる言葉	暗くなる言葉	元気がなくなる言葉
やる気かである言葉	やさしい言葉	やる気かなくなる言葉	
感謝の言葉	人を誉める言葉	不平・不満・悪口・文句	
人を喜ばせる言葉		愚痴・泣き言・心配ごと	
人に嫌な思いをさせる言葉			
嬉しい	ありがとうございます	ついてる	
楽しい	感謝しています	簡単だ	
幸せだ	頑張ります	出来る	
豊かだ	充実している	いける	
大好き	素晴らしい	面白い	
いやだ	難しい	じゃまかい	
忙しい	出来ない	こまった	
疲れた	つらい	むかつく	
だめだ	やばい	ゆるせない	
苦しい	問題だ	つまらない	
不幸だ	だるい	ついてない	