友垣よ

練馬区立石神井西中学校だより
令和五年十一月十日 第七号
校長 井上 貴雅

「言葉」は感情のハンドル

前回の学校だよりで「AI」について触れました。今回はその対極に位置しそうで実は同じような気もしますが、「言葉」について書きたいと思います。日頃何気なく使っている「言葉」ですが、実は、私たちは言葉によって感情をコントロールして暮らしているのです。それは思っている以上に私たちの生活に深く入り込み、人生を送るための重要な要素になっています。そんな「言葉」を考えるきっかけになってくれればという思いを込めて書きます。

1 「感情を表す言葉」をどのくらい知っていますか？

皆さんは、感情を表す言葉を五十以上言えますか？ 例えば、楽しい・うれしい・晴れがましい・うららか・莞爾（かんじ）・愛おしい・慈しみ・不愉快だ・つむじを曲げる・屈辱感・むなしい・やるせない・腹に据えかねる…などなど。感情にもいろいろな「名前」が付いていますよね。実はこの「感情の名前」を知っているかどうかが個人の感情の起伏に大きな影響があるのです。では、人間はどのようにして感情を表す言葉を獲得していくのでしょう。目に見える物の名前はすぐに獲得できます。「コップ」を指しながら、「これはコップだよ」と言えば、すぐに分かります。しかし、感情は見えません。何かを指して「これが楽しいだよ」とは言えないのです。感情を表す言葉は体験するか、読書などで主人公を介して疑似体験することで学ぶしかないのです。その言葉が豊富なほど感情は豊かになっていくのです。その場面場面で人間はその場に適した言葉を選んで感情を表現します。同じような場面でもその場に適したのは「楽しい」なのか、「うきうき」なのか、「心がわき踊る」なのか。言葉を選ぶことによって、人間は感情をコントロールしているのです。

2 なぜ人は「キレる」のでしょう？

よく、「最近の若者はよくキレる」ことが話題になります。皆さんもよく「キレ」ますか？ なぜキレるのか。原因はいろいろあるかと思いますが、まず間違いないと思われる原因の一つに「語彙（ボキャブラリー）の少なさ」が挙げられます。つまり、極端に言えば、「怒り」を表す言葉はたくさんある（辞書を調べると50以上の言葉がすぐに出てきます）のに「キレる」という言葉しか知らなければ、そんなに怒るほどの怒りではないのに「キレ」てしまうのです。言葉を知ってさえいれば「へそを曲げる」程度怒りでも「キレる」という言葉しか知らなければ、「キレる」しかない…ということです。このように人間が感情を適切にコントロールするには、「感情を表す言葉」をどのくらい知っているかが重要なのです。

3 自分の感情にぴったりな言葉を使えるようになること！

体からあふれる思いに名前を付けることで、人間は初めて車のハンドルのように自分の感情をコントロールできるようになります。しかし、自分の中に起きる悪い感情に名前を付けられなかったとしたら、その漠然とした不安定な感情をコントロールすることができません。そうすると、その不安定なままに不適切な行動を起こしてしまうことや、他人の傷ついた体験にも共感することができず、平気で人を傷つけてしまうこともあるのです。大切なことは、今感じている感覚にぴったりする「言葉を知る」体験を数多くすることだと思います。あるいは先ほども書いたように小説などで主人公の体験をあたかも自分の体験として疑似体験をすることでもよいのです。それにより、感情を表す言葉をたくさん獲得すればするほど、繊細で豊かな感情体験をすることができ、他人と友好な人間関係を構築しながら、豊かな人生を送ることにつながるのです。

「言葉」の獲得の近道は…やはり読書です！ たくさんの言葉に触れ、より良い豊かな感情表現ができる人になってほしいですね。