

# スクラム

～ 立志・挑戦・感動～

## 浮羽中学校学校通信

第25号(10月12日発行)  
文責 校長 高倉 満

脳は主語が理解できない「人の悪口を言うと自分自身が傷つくのは」

□10月に入り、二学期も半分が過ぎました。3年生は第2回到達度テストに向けて今まで以上の努力をしていると思います。文化交流会も無事に終わりました。学年合唱、リーダー合唱、吹奏楽演奏と限られた時間でしたが、みんな楽しそうでした。浮羽中の文化の灯は次に引き継がれたと思います。来年は今年の方までクラス合唱やリーダー合唱、生徒会劇、作品展示に力を注いでくれると信じています。コロナ禍で努力したお互いの頑張りに拍手をおくりましょう。今回は脳科学から「脳の性質」について書いてみます。

私たちが日頃何気なく使っている言葉が、脳と体に大きく影響をしています。例えば「脳は主語を理解できない」という性質をもっています。脳は主語が理解できないので、自分が発した言葉全てを、自分の事としてとらえてしまいます。つまり、人の悪口を言うと脳の中では自分が悪口を言われた時と同じ状態になります。相手の悪口を言うと、脳は自分自身に悪口を言っていると判断し、自分も傷つき気分が悪くなります。人をけなしてばかりいる人は、なぜか自己嫌悪に陥っていくのはそのためです。

そして、より人に対して攻撃的になります。自分が自分を無意識に攻撃している状態になるわけで、逃げようがありません。スポーツの指導者でこの脳の特性をもとに指導する人がいます。(ブレイントレーニング)例えば、試合にどうしても勝ちたくて「あ～相手がミスすればいいのに」「相手のシュートが入るな！」などと思うと、それは知らないまま自分で自分い呪いをかけることになっているのです。

反対に相手を褒めれば、自分が褒められたのと同じ状態になります。気分が良くなり自尊意識が高まります。このことはゴルフ界では有名で、一流プレイヤーは対戦相手のショットに「ナイスショット」と口に出したり、心の中で呟くそうです。あのタイガーウッズはここ一番の大勝負の瞬間、「対戦相手が上手くいくように」と祈るそうです。そもそも悪口を言ったり、攻撃的な人は自分に自信がないのだと思います。相手を自分と対等にするために、悪口を言い相手を落ち込ませて、相手と自分を同じレベルにするのかもしれませんが、それは、自分自身が相手の高さまで上がる努力をするより楽だからだと思います。では、自分に自信が持てるようにするにはどうしたらいいのでしょうか？

それはお互いの良いところを見つけて、褒め合えばいいのです。相手の良いところを見つけて褒めていると、自分の良いところが見えてきて自己肯定感が高まります。ぜひこのことをみんなにも伝えたいと思いました。そして私たちも、よい言葉、褒める言葉をくちぐせににするように意識することも大切です。相手にかける言葉を大切にすることが、結果的には自分自身も大切にしていることになります。私もなかなかできませんが、頑張ります。浮羽中の一人一人が一緒に心がけていきましょう。

### 【豆知識】

脳は2つあり、大脳新皮質(理性・知性の脳)を「新しい脳」それ以外を「古い脳」といいます。ここで言う脳は「古い脳」を指しています。人間特有の高度な精神活動を担当する「新しい脳」は主語を認識できているのですが、感情を司る「古い脳」のほうは認識できず、新しい脳から送られてくる情報をすべて鵜呑みにしてしまう性質があります。

