

小松市社会教育協会の社教セミナー

小松市社会教育協会

小松市社会教育協会では、石川県社会教育協会のフォーラム事業の一環として、本年は市民を対象に、社会教育セミナー「講演会」を開催しました。以下にその概略等を紹介いたします。



◎第二回社教セミナー

開催日時 令和元年十月二十六日(土) 午後2時

会場 小松市 第一コミュニティセンターホール

演題 「言いたいこと、言っちゃいけないこと」

講師 フリーアナウンサー 重原佐千子 氏

(電卓競技元日本一・珠算十段・暗算十段)

改めまして皆さんこんにちは。先ほど紹介をいただきました重原佐千子です。今日は本当にお忙しい中、貴重な時間を私に割っていただき、ありがとうございます。小松にはよく伺う機会がありまして、ちょうど明日、いこいの森で秋の祭典というイベントがあり司会をさせていただきます。普段私がどういう仕事をしているのかご存知無い方もいらっしゃると思います。まず、スクリーンをご覧ください。

(ビデオ視聴後)

さて今日の演題は、「言いたいこと、言っちゃいけないこと」です。皆さんにも経験があるかと思いますが、言いたくても言えないこと。早く子どもを、早く孫を、早く結婚しまつしと言いたくても、言えないですよ。言ってしまったらまずいことになりますからね。私も、マスクミの仕事をしています。いろいろなお店に行きます。例えばラーメンなど食べますよね。すると美味しいでしょうと聞かれます。味が濃いめで余り自分の口に合わないなあと思っていますが、「美味しいですね。このスープの濃厚さ、いいですねえ」などと言ってしまうときがありました。このように、言いたいけど言っちゃいけないことって、さまざまシーンで結構ありますよね。でも嘘をつきたくないので、味が口に合わない時は、「これ好きな人はたまらなく好きなんですよ。ねえ」などという方を変えようにしています。

今日の講演で私が言いたいこと、伝えたいこと。それは「人生は言葉で決まります」ということです。私自身まだまだ若輩



者ですが、人生は発する言葉で決まると思っています。プラスの言葉で運を運んでくれると思うんです。さらに、発したその言葉で行動が決まっています。言葉を選ぶのはもちろん大事なのですが、どんな言葉をどんな表現で相手に伝えているのか。プラスの言葉や表現によって、あなたの周りに幸せな人が増えていきます。あなたの大切な人が幸せになります。つまり、あなたの方が幸せというよりは、あなたが幸せなんです。その中で、「自分がいつも気をつけていること」というと何ですけど、ともかくどこにいても、何をしていても生き生きとした顔でいようと思っ

今日はグループワークなどをどんどん取り入れさせていたきたいなと思っ

(会場 グループワーク)

では次にグループで、ほめ殺し作戦というのをさせていただきます。今日はいい気分になって帰っていただくと思っ

(会場 グループワーク)

そしてほめている時は真顔ではなく、にこっと口角をあげながら楽しんで

(会場 グループワーク)

ああ、いいですね。みなさん笑顔が増えました。いいですね。ありがとうございます。

(会場 グループワーク)

次に、言葉の訓練をしたいと思っ

(会場 全員)

次に、「ちよつとこの人に会えて嬉しいな。今日の目覚めもあなたが隣

おはよう (会場全員)

いいですね。

じゃあ、「あの近所のおばさん、また何かしゃべつとる。井戸端会議している。暇やねえ」と思っ

こんにちは (会場全員)

いいですね。声に彩りがでていますね。

明るくて雰囲気

じゃあ「今日一日お疲れ様、家族のために働いてくれてありがとう」と

お帰りなさい (会場全員)

ありがとうございます。いいですね。「じゃあ明日も元気でいてね」と

おやすみなさい (会場全員)

ありがとうございます。普段何気なく言っ

ありがとうございます (会場全員)

「本当にあなたに会えて良かったです」と言っ

実はね、行動によって言葉が決まるのではなく、言葉によって行動が決まると言われています。自分のプラスの言葉をどんどん発していくことによって、行動もプラスになっていきます。

私はよく高校生に講演をいたしますが、「自分のなりたい夢、アイドルでも、声優でもなんでもいい、とにかく口に出してください」と言っています。口に出すことによって、あとに引けないし。それに向かって努力しなければいけなくなります。さらに、みんなが応援してくれるようになるんですよ。ですから、まずは行動よりも言葉が大事なんです、と高校生に伝えていきます。それが正しいのか分からないんですけど、自分はそう思っています。意外と自分のことってわかっているようでわかっていなかったりする。言葉に出すことによって、自分はあるんだ、こうなんだと。

皆さんは、六十年くらい生きていらつしやると思いますが、きつとそんな中で、自分にとって忘れられない言葉があると思うんです。言われて、すごく嬉しかったこと、どんな言葉でしょうか。先生に言われた。子どもに言われた。親に言われた。嬉しかったことが、きつとあると思います。私は旦那さんに、言われてすごく嬉しかったのは、私の誕生日に、「生まれてきてくれてありがとう」って言われたんです。私そんなこと言われたことがなかったもので、「えっ存在にありがとう？」とびっくりして。すごく嬉しかった。この人すごい。この人という、なんかプラスになっていくなあ、自分の心がプラスになっていくなと思いました。

一方、嫌な言葉というのにも心に残っています。大好きな近所のおばちゃんでもいつも遊んでくれたんだけど、ちよつとふざけすぎたりすると、おばちゃんが、「嫌な子」っていうんですよ。優しいおばちゃんの口癖です。決して悪気があるわけではないんです。

でもね、「だらしのない子、約束を守らない子」などといわれると、自分ほだらしなくて、約束守らない子だから嫌な子なんだと錯覚してしまうんです。そう思っちゃうんですよ。まあそれが年配の方であればあるほど、尊敬している人であればあるほど子供の心に響くんですよ。それが自己肯定感に繋がっていくのかもしれない。自分が大好きだという気持ちか、それとも自分はこの世に存在しなくてもいいのではないかと。行為は注意されてもいいんです。でも人格は否定されちゃ悲しいですよ。マイナ

スの言葉をあび過ぎてしまうと、自己肯定感が低くなっていくのかなと思います。

行為は叱ってもいいんです。例えば息子がジュースをこぼしたとすると、「あつ、ジュースこぼれちゃったね。でも少し残ってて良かったね。あと一口飲めるね。今度から気をつけようね。」このようにジュースをこぼした行為に助言してもいいのですが、そこで「あなたはいつも大事なときに失敗する子やね。本当に何をやってダメな子ね。」と言ってしまうと、もうそれで自分はそういう子なんだと暗示にかけられてしまつて、自信がなくなつていく。言葉って凄く怖いなあと思います。かけられた言葉によって受け手の心は変わつてしまつて言葉の表現の仕方って大切ですよ。

私はマイナスの言葉をプラスに変えようと思つて、マイプラ言葉を実践しています。リフレーミングとも言います。例えば優柔不断をマイプラ言葉にすると「あなたは柔軟だね」。あと意見を聞き入れてくれないお父さんに「頑固やねえ」ではなく、「お父さん意志が固いねえ。すごい」と伝える。頑固やねと言われると何か否定されている感じになりますが、意志が固いねと言われると認められた気がしますね。それならあなたの意見



を聞いてみようかとなるかもしれません。マイナス言葉をプラスに変えていけば、家庭内も社会も明るくなっていくんじゃないかなと思います。

人って幸せになる権利があるし、幸せになるには、相手、先ず身近な人が幸せになってくれたら、自分も幸せになれるのかなと思います。私は今日これだけは伝えたいなあと思ってた来ました。

今日、年配の方の半数がご自分の生き方に反省されているとお聞きしました。皆さんはどう思いますか。私の親はたまに言うんですよ。「親の思うとおりに育たなくて、親不幸やったわあ。」と言うんですよ。「何でそんなこというのかな。おじいちゃんもおばあちゃんもそんなこと言ってたよ。じゃあ今おおかあさん自身は幸せなの？」と聞いたら、「今凄く幸せ。孫にも囲まれて楽しいし、旅行も出来て幸せ」というから、「そうしたらそれって今一番の親孝行ではない？」と言ったら、「あつそうか」と納得してくれました。結局は人生って自分が歩むもので、親にいわれるままに生きることが幸せではなく、子どもが自分で幸せを見つけられる、自分で幸せを感じてくれたら、親としてとっても嬉しいことなのかなあと思っています。

人生の年輪を重ねてこられたご年配の方は、私たち若者世代の指針、希望です。自分より年上でキラキラされている方を見ると、ああ私もこうなりたいなあとと思う。希望というか夢なんです。また年金から天引きされたわ：など社会情勢がどんどん変わって、凄く大変な時代だと思います。洪々したお顔ではなく、ご年配の方々の生き生きとしたお姿、口角が上がって眼がキラーンと輝く姿を私たち若者は見たいんです。皆さんの輝いている姿を見て希望を持ちたいのです。なかなか希望、夢を持つというのが難しい時代だからこそ、人生の先輩方が楽しそうにして生きてて欲しいなと心から願います。

もう歳だからとか、あれやりたいけどもう腰が痛いし、こんな状態だからと言って諦めないで欲しいんです。未だ未だ未だ、夢を持つには年齢制限はないし、夢には賞味期限もないと私は思います。夢を持つことは若い人たちだけの特権でもないし、何歳になっても美しいことですよ。

今日、お越しただいての皆さん。すごくキラキラされて今を楽しんでいるらっしゃると思います。このような場所に集まってこられると言うこ

とはそれだけ意識の高い証なのでしょうね。ぜひ私たちに希望を与えてください。若者世代を見て、ちよつとこれは甘いのではないか、と思うことがいっぱいあると思います。今日の講演もあの若僧が人生を悟ったようないい方をしてと思われているかもしれません。若者が甘えたことを言った時、一回共感してあげて下さい。お孫さんが幼稚園に行きたくないと言ったら、そうか幼稚園行きたくないんだねえ。そんな時もあるよねえ。でも幼稚園へ行ったら友達が待っているよと。まずは共感してあげて欲しい。幼稚園に行かなければいけないと本当はお孫さんもわかっているんです。「うん、わかるよ」という人生の先輩の共感の言葉を貰うことで、あつちよつと頑張ろうかな、やつぱりやり抜こうかなという気になると思っています。「甘ったれるな」と言いたいところですがね。団塊の世代はもちろん、もつと上の方も思われま

すよね。その甘い考えに一回共感してあげて下さい。そしてご自身の、「うん、でもこうしたらいいよ」というアドバイスも是非していただいて、私たち若者に生きる力をいただけたらなと思います。

一時間余り話して参りましたが、娘が、嫁がかも知れませんが、わあわあと、ちゃべちゃべ言ううとつたじ、という感覚で聞いていただけたならとっても有難いです。本当に一時間聴いていただきありがとうございます。

