

## 【朝礼の話（6月17日）】

＜呼吸法の実践後、腰を下ろさせる＞

先週新聞に載っていた記事について、お話します。

題は、「声に出して言いたい独り言」という記事でした。

独り言というと、「何か訳がわからないことを独りでぶつぶつと言っている」という、あまりプラスのイメージはありませんね。

でも、最近テニスの大坂なおみ選手や錦織圭選手、大リーグの野球選手など、多くのスポーツ選手が、プレーの合間にぶつぶつと口を動かして独り言を言っている場面をよく見ます。それは、なぜでしょう。

独り言には

「自分の考えていることを整理整頓して、気持ちを落ち着かせたり」、自分を「自己暗示にかけたり」する効果があるそうです。

なので、プレー中に独り言を言うことで、スポーツなどの負けられないプレッシャーのかかる場面でも、心を調節して自分のパフォーマンスを上げることができるそうです。

しかし、独り言はどんな独り言でもいいわけではないと言います。

例えば、「うざい」「ムカつく」「最悪」はダメです。

つまり、ネガティブ(後ろ向き)な言葉はダメということです。

では、どんな独り言がいいのか。ネガティブの逆、ポジティブ（前向き）な言葉を独り言で言うのが言いそうです。

『口に出さない方がいい3つのD言葉』が、「でも」「だって」「どうせ」だそうです。

『積極的に口に出したい4つのS言葉』は、「すごい」「さすが」「素敵」ピンチの時は「そうきたか」だそうです。確かに元気が出たり、困難なことにも立ち向かえそうな気がしてきます。

でも、人の考え方をいきなり変えるのは難しいですね。そのために、まず使う言葉を変えてみましょう。

使う言葉が、ポジティブ言葉が多くなってくると、友達との関係も、学校生活も、いろいろなことが変わってくると思います。

よい独り言で、楽しく前向きな毎日を送りましょう

今日は浮貝先生のお話を聞きます。しっかりと聞きましょう！