



Jul. 2024
Vol. 04

一色中学校 生徒・保護者 のみなさまへ

NPO 法人 ICDS (受託事業者)



【発行】一色中学校
キャリアナビゲーター
寺本 美加 (てらもとみか)

キャリアナビ通信

Career Navigator Communication

こんにちは。キャリアナビ (CN) 寺本 (てらもと) です。

もうすぐ夏休みですね。夏休みの計画はいかがですか？夏休みの終わりに宿題や課題で忙しくならないよう、出題されたその日のうちに「まず、一問やる！」が、おススメです。そのままどんどんやっちゃうかも？！ぜひ、実験してください！

今回は「すぐやるコツ」として「脳を味方にする！」を紹介しました。何気ない習慣を変えるだけで行動できるようになることがあります。しかし、せっかく行動できても楽しくないこともあります。「楽しくない」理由のひとつに「口ぐせ」(言葉の習慣)があります。そこで、今回は「ことばのチカラ」について紹介します。

「口ぐせ」一日に何回言ってる？

自分の「口ぐせ」は？

すぐに答えられる人は少ないかもしれません。

「疲れた」 「ダルい」
「イヤだ」 「興味ない」
「めんどくさい」…



あーね、それな、まじ、めんどー

つい、無意識に声に出してしまう言葉。これを「口ぐせ」と言います。

無意識に口に出している言葉、意識して声に出している言葉、みなさんが発している言葉を一番最初に聞くのは、ぜんぶ「自分」です。そして、人は「口ぐせ」を一日に「10000回」言うそうです。自分が聞いている自分の「口ぐせ」はどんな言葉？

「口ぐせ」が自分の記憶になる

自分が使った言葉が自分の記憶になります。

「めんどくさいなあ…」と思った時、脳は過去のめんどくさい思い出を探します。すぐくがんばっているのに、ただなんとなくクセで「めんどくさい」と言うと、せっかく「がんばっている作業」が「めんどくさい思い出」となって脳に記憶されることになります。



脳の記憶は、自分が使う言葉で作られています。

宿題でもお手伝いでも本当にめんどくさいことでも、何かをやった後に「あー、楽しかった！」と声に出して言うだけで、やったことの中の楽しかった部分を思い出し、さまざまな楽しい記憶とつなげてくれます。

記憶に残したい言葉…何にしますか？

出来事が同じでも、自分が使う言葉を変えるだけで、未来に思い出すときの記憶が変わります。普段から「自分に良い言葉」をたくさん聞かせて、ポジティブな記憶でいっぱいにして！思わず言ってしまった「後ろ向きな言葉」もすぐに言い直せば、言い直した言葉が記憶に残ります！

自分に良い言葉

できた
うれしい
ラッキー
楽しい
ついてる
…など

ダメ
できない
嫌い
最悪
めんどくさい
…など

後ろ向きな言葉

…など

★ 積極的に使いたい ポジティブな口ぐせを できるだけたくさん 書いてみよう！

ありがとう！
大丈夫！ 楽しい！
ステキ！ 好き！
おもしろい！

ゲーム感覚でやってみよう！

一週間に何回できるか？記録しよう！

例)

7戦4勝を目指そう！

- ① 毎日3つ以上ポジティブな言葉言う
- ② 毎日3回以上誰かをほめる
- ③ 先に「おはようございます」言う
- ④ 「楽しかったあ！」と言って寝る

※ できた ○, 少なかった △, 忘れていた ✕

	日	月	火	水	木	金	土
①							
②							
③							
④							

先に延ばしていることをすぐする！

シンプルに声に出す

「○○をやる」と口に出して言う

「あー宿題やるんだった」と後回しにしていたことを思い出すと、やる気がなくなるよね？やる気がなくなる原因は自分で言った「やるんだった」という言葉。「やるんだった」という命令では、やるのかやらないのか分からないから、動けない。「やる」という命令を出そう！

宿題やらなきゃいけないんだった

ちゃんと宿題をやる

宿題を10分やる

やるの？
やらないの？

ちゃんとして
どれくらい？

了解！

楽しむ
コツ

宿題でもお手伝いでも何かやったら「楽しかった！」と声に出してみよう！

Ishiki
Style