

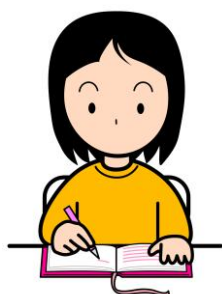
元気をくれるもの

梅雨の季節、さわやかだった風はなんとなくじめっ・・・としてきたし、4月からの疲れもたまってるいなあ・・・なんて感じる今日この頃。皆さんは、どのようにして元気を出していますか？

例えば、目覚ましに「推し」を使う人という人がけっこういます。アニメの推しキャラの声や、推しアイドルの歌などで気分を上げる・・・なるほど、元気が出そうですね！

あるいは、朝食に好きなモノを準備しておくという話も聞いたことがあります。「起きたら炊きたてのごはんがまってるぞー！」とか。「おいしい！」と思って食べる朝食は、確かに、元気の源です。

あなたも、自分に元気をくれるものを見つけて、梅雨から暑い夏を乗り越えていきましょう！



言語化してみよう！〔2〕

「言語化」とは、「自分の状況や気持ちを、自分の言葉で伝えること」です。話すことでも、書くことでもOKです。たとえば

- ・自分が見て「すごい！」と思ったことを、見ていない人に言葉で伝える。
- ・知っている言葉をわかりやすい言葉に言い換える。・・・など。

◎言語化すると、どんなことがよいのでしょうか？

ある小学校での国語の時間、先生が質問されました。「〔ていねいに〕とは、どういうことですか？」子どもたちは「きちんと」「ゆっくり」など、自分なりに別の言葉で言い換えていましたが、その後に紹介された辞書の説明の中の「気持ちを込めて」を聞き、「あー、なるほど！」という反応を見せました。授業の最後にみんながプリントを「ていねいに」ファイルに綴じる様子から、その意味を以前よりしっかり体感して理解したことが伝わってきました。

このように、「なんとなくわがっていること」を言い換えると

言葉の意味が明確になり、より深く理解できる。⇒ 言葉の数が増える。表現力が伸びる。

これが言語化のよさの二つめです。

◎言語化の練習

言語化は練習することで、だんだんできるようになります。学校や家庭で機会を見つけて、少しずつやっていければと思います。

例えば、こんなふうに。 ※Cは児童、Tは先生を表します。

C：消しゴム！ T：消しゴムがどうしたの？
C：ない。 T：家に忘れてきたかな？ それで、どうしたいの？
C：かして。 T：「消しゴムをわすれたから、貸してください。」ということかな？
C：はい。 T：わかりました。じゃあ、先生のまねして言ってみよう。
「消しゴムをわすれたので、貸してください。」
C：消しゴムをわすれたので、貸してください。 T：よく言えました！

このように周りの人がモデルを示すことで、「こういうときにはこう言えばいいの。」ということがだんだん身についてくるでしょう。皆様、ぜひ言語化にトライしてみてくださいね。