

二見中だより 第14

よく悪口を言う人ほど幸せになりにくい科学的根拠

『東洋経済』オンラインより 樺沢紫苑(精神科医・作家)

1 「悪口を言う人」の心理

- ・人はついつい他人と自分を比較してしまう生き物
- ・人より自分が優れている→「優越感」
- ・人より自分が劣っている→「劣等感」→ネガティブ感情→何とかなくしたい→悪口、誹謗中傷へ(内にある劣等感を緩和しようという意識)

2 悪口は「依存症」である—悪口が好きな人はなぜやめられないのか？

- ・悪口を言うとやる気や快樂に關与するホルモンであるドーパミンが放出される。
- ・ドーパミンは欲張り脳内物質で、一度放出されると、「より大きな刺激」を求める。
- ・その為、悪口の数が増えたり、「LINE送ろうぜ」など過激になっていく。
- ・また新たなドーパミンを求めて悪口を言うことが癖=依存症になってしまう。
- ・悪口はストレス解消にはならない。ドーパミンと一緒にストレスホルモンのコルチゾールも分泌され、実は快樂と同時にストレスも感じている。
- ・ストレスホルモンは脳を傷つけ、将来的に病気、寿命へのリスクが高まる。
- ・「本人がいないから大丈夫」と思っても、周囲の人からはあの人「よく悪口を言う人」と評価され、心から信頼されなくなる。

3 悪口から卒業する方法—健康を害し、信頼を失う悪口をやめるには？

- ・ネガティブをポジティブに置き換える。
「あいつだけレギュラーに選ばれてなんやねん！えらそうにしゃがって」
→「おれも負けないぞ！追いついてやる！」
- ・些細なことでも「ありがとう」を増やす。
→「ありがとう」は感謝の言葉。言われて嬉しい人はいても不快になる人はいません。嬉しい言葉のまわりには人が集まります。
- ・人は人。自分は自分。
→最初に述べたように、人と自分を比べることから悪口は始まります。なら比べない。自分の普通が相手にとっても普通かはわかりません。

コロナウイルスや熱中症について調べていたら、「健康」つながりで上記のページにたどり着きました。あくまで1インターネットの記事で、諸説あることは承知しておりますが、腑に落ちる部分も多かったので引用させていただきました。

巨人、ヤンキースなどで活躍した松井秀喜選手が中学時代、夕食の席で級友の悪口を言ったところ、父親から「秀喜、立派なプロ野球選手になりたいのなら、二度と人の悪口は言うな。」と言われ、それ以後一切悪口を言っていないのは有名な話です。ま

た、私の周りにも悪口を言わない人は結構います。すなわち「悪口を言わないなんて神様みたいで無理」ではないのですね。今学期、少し自分を振り返ってみましょう。自分が幸せになるために。



(保護者の皆様へ)

①スクールサポートスタッフとして、井上敏(いのうえ・さとし)が着任しております。

始業式で生徒には伝えましたが(2, 3年生、陸上部の皆さんはよく知っていると思います)、新型コロナウイルス対策の一環としての人的加配で、井上敏が17日着任しております。3月下旬までの任期で、勤務は毎日ではありませんが、主に1, 2年生の国語科の授業を中心に補助として入りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

②熱中症対策

登下校時の**日傘、首冷却グッズ**（アイスネック）の使用を認めます。また伝えますので、ルールを守って使用してください。その他ご相談がありましたら担任までお問い合わせください。

終戦記念日の特集で、神戸新聞に右のような連載があり、そのうちの1つとして本校2回生、小山正明氏の空襲体験が掲載されていました（長くなりますので3面は割愛させていただきます）。

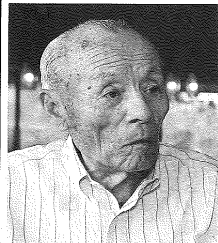
明石には戦闘機を製造していた川崎航空機（今の川崎重工）があり、計6度の空襲を受けました。氏の回想は二見町から見た神戸、明石の空襲の様子で、興味深いものです。“ラストメッセージ”という特集でしたが、体験者の方々には、これから語り続けて

夜。明の空から重機が近づくと。照明弾が放たれ、一帯は曇る。明の街が死んで燃えている。その火が迫ってくる気がした。
記者は「神戸ダイオード」編集局長の小山正明さん（86）に、太平洋戦争末期の記憶を聞いていた。

戦後75年 ラストメッセージ

空襲「こっちまで来るのかな」

をみた。上空の軍機に日本軍の高射砲が応戦するが、警報は空に益々上向きに響き渡る。小山正明さんが「好き放題やられる」気分になった。小山正明さん（86）は、神戸の空襲体験を振り返る。近頃は最近存存だった。近くは、神戸の空襲体験を振り返る。



西宮市内（撮影・秋山亮太）

だが、勇ましかった日本軍は、空襲でまた次々と無くなってしまう。小山正明さんは「空襲でまた次々と無くなってしまう。小山正明さんは「空襲でまた次々と無くなってしまう。小山正明さんは「空襲でまた次々と無くなってしまう。」とつぶやいて、涙を流した。小山正明さんは「空襲でまた次々と無くなってしまう。」とつぶやいて、涙を流した。

3面に続く

ー挨拶（あいさつ）ー

始業式の日には全体生徒指導の先生からも話がありましたが、多くの方から評価をいただいていた本校生徒の気持ちのいい挨拶が、少し元気がなくなってきたように思います。なかなか例年通りといかないことや猛暑もありますが、挨拶があると誰だって気持ちのいいものです。二見中の「強み」である挨拶を今後とも継承していきましょう！（もちろん言われてやるものでもないですが）