

## エナジーバンパイアって知ってる？

新学期が始まって、もうすぐ1か月がたちます。みなさんは、この1か月をどう過ごしましたか？

1年生の皆さんは、中学校との違いにとまどっているかもしれませんね。2・3年生は、新しいクラスや授業にはもう慣れましたか？GW明けのこのタイミングで一度ふり返って、生活や勉強の仕方を少し見直してみるのもいいかもしれません。

さて、「言霊(ことだま)」という言葉を知っていますか？

辞書には「昔の人が、言葉に宿ると信じていた不思議な力」とあります。昔は、言葉通りのことが本当に起きると考えられていました。たとえば、

- 「お前があんなことを言ったから、こんな結果になったんだよ！」
- 受験の時に「落ちる」「すべる」という言葉は使わない
- 結婚式では「別れる」「切れる」などの言葉はNG

こんなふうに、今でも少し気にする場面はありますよね。

イギリスのノーベル賞作家、キプリングはこう言いました。

「言葉は、人間が使う中で、もっとも強力な“薬”である。」

「言霊」なんて信じないという人もいますが、心理学でも、私たちが使う言葉にはとても大きな力があることがわかっています。

自分が口にする言葉を軽く考えてはいけません。言葉は、自分の未来や人間関係を良くも悪くも変えてしまうのです。

### 「毒になる人」と「栄養になる人」

英語には、「toxic person(毒になる人)」や「nourishing person(栄養になる人)」という表現があります。

**\*\*毒になる人(エナジーバンパイア)\*\***とは：

- いつもネガティブな言葉ばかり使う
- 人の欠点ばかりを指摘する
- 周りのやる気をそぐ
- 自分のレベルに相手を引きずり下ろそうとする

こうした人は、知らないうちに相手のエネルギーを奪い、自分のエネルギーにしようとしているんです。だから「エナジーバンパイア(エネルギーの吸血鬼)」と呼ばれるのです。

そして、そういうネガティブな言葉を毎日使っていると、自分自身の考え方までどんどん後ろ向きになってしまいます。

一方、**栄養になる人**は：

- ポジティブな言葉で人を元気にする
- やる気や自信を与えてくれる
- 周りを前向きにさせる

そんな人と一緒にいると、なんだか自分も「頑張ろう！」って思えますよね。

### 最後に少し、自分を見つめてみよう

- あなたはエナジーバンパイアになっていませんか？
- 周りにエナジーバンパイアはいませんか？

まずは、自分がどんな言葉を使っているかに注目してみましょう。

