



6月16日(木)「怒らない」ということ

イスラエルのおばあさんとの会話で、心に残っているのが、「怒っちゃダメ」という言葉。「怒れば怒るほど、あなたがせっかく積み重ねてきた運やツキがね、どんどんなくなっていくのよ」僕は、納得がいかず、「強い憤りを感じた時はどうしたらいいんですか？」と聞いた。おばあさんは、「そんなときは魔法の言葉。すぐに自分に“ありがとう”と言うの。すると、それ以上腹が立たないし、怒り言葉は引っ込んじゃうわ。」なるほど。ムカツときたら、“ありがとう”いいことがあったら、“感謝します”できるだけ心をこめて言うようにした。数ヶ月間、意識して実践し、習慣になる頃には、怒り言葉は減っていった。周囲には理解してくれる仲間が増え、『敵』と思い込んでいた人が味方になり、親との確執もなくなった。「しあわせっていいのはね、嫌いだった人のことを好きになることだよ」(絵本「しあわせのたね」の著者、画家のナナさんのお母さんに言った言葉) 幸せというものは、怒ってばかりいると感じにくくなってしまふ。そんな当たり前のことが、魔法の言葉の実践によってようやく分かった。こんな気づきを与えてくれたイスラエルのおばあさんに、心から感謝している。

## みんなの感想

### 1年生

○友達とけんかしたり、家族とけんかしたりして、気まずくなって嫌だなと思っていたけど、心の中で「ありがとう」などプラスの言葉を言うことを実践していきたいです。

○怒るのは仕方ないと思っていましたが、考えが変わりました。怒った人の周りの人は嫌な気持ちになり、人が離れてしまう気がします。間をあけて、優しい言葉で相手に伝えることが「怒らない」ということなのだと思います。

○僕も、小さいことでも怒ってしまって、つい弟を泣かせてしまう。怒っていても、少し間をあけて自分を落ち着かせれば、人を怒ることもないし、将来、すぐ怒らないことをしていけば、仲間が増えるかなあ、とわくわくしました。

○自分も怒りたくなる時があるが、「ありがとう」という魔法の言葉で、怒りを鎮められたらいいなと思った。怒ってばかりだと幸せはこないと思うので、魔法の言葉を知れて良かった。

○私は、最初どうして怒ったらいけないのだろうと思ったけど、「ありがとう」や「感謝します」と言うと、怒りっぽさが消えて、大嫌いな人や敵だと思っている人とも仲良くなれると知って、どうして怒ったらいけないのか、分かりました。

○毎日過ごしていく中で、「怒らない」というのはとても難しいことだと思っていました。でも、「ありがとう」という魔法の言葉で、それ以上腹が立たなくなると知って、私も実践していこうと思いました。

### 2年生

○僕は感情的になって怒ってしまうことが多いけれども、「あなたが積み重ねてきた運やツキがなくなる」というのを聞いて、冷静な判断ができるようになりたいと思いました。

○人は誰もが怒るけど、ムカツときた時に、優しい言葉を自分や周りの人にかけて、習慣になると理解してくれる人が増えて、おばあさんも、そうやって自分に言葉をかけて来たのかなと思いました。自分もこの言葉をかけてみようと思いました。

○私も怒ってしまうことがあって「きつい言い方になってしまったかなあ…」と後から気づいているので、周りにある幸せを、もっとたくさん感じられる人になりたいと思いました。口に出す前に、落ち着いて考えようと思いました。

○怒り言葉を「ありがとう」に変えるのは難しそうだけど、「ありがとう」の方が、自分も相手もいい気持ちになれます。簡単なことじゃないけど、生活の中に少しずつ取り入れていきたいです。

○私は、怒らないなんて耐えられないかと思っていました。でも、怒ってばかりで今幸せなのか、生活は充実しているのか、悩みました。「ありがとう」と感謝を伝えるのは大切ですね。

○怒ってばかりいると、幸せは感じにくくなってしまふので、嫌なことがあったら、自分に「ありがとう」といい、深呼吸をして相手に優しく伝えようと思います。「ありがとう」という魔法の言葉は、心の中まで変化させてしまふと分かりました。

### 3年生

○僕はすぐ怒りっぽくなってしまふので、あまり怒らないようにしたいです。でも、相手のために怒る、何回言ってもそれをしない時は、怒ってもいいのかなあと思いました。

○私は、思い通りにいかないことがあると、不満を感じ、気持ちが下がってしまう時がありました。でも、最近それはもったいないと思い、よく笑うようにしました。これからは笑顔を絶やさず過ごしていきたいです。

○私はいつも怒りを我慢していました。でも、「ありがとう」とつぶやくだけで、我慢をするよりも何倍も心が広がるなと思いました。これからは自分に感謝を伝えていこうと思いました。

○この資料を見て「怒る」ということは、人との関係をうまく築けないことなのだなと思いました。僕も「怒る」前に、自分の心に「ありがとう」といえるようにこれから過ごしていきたいです。

○私は嫌なことがあっても我慢したら大丈夫だと思っていました。「ありがとう」の一言だけで相手も自分の気持ちも明るくなっていくのは素晴らしいことだと思うので、私もどんどん言っていき、色々な人と交流を広げていきたいです。

○このおばあちゃんはほんとに素晴らしい方だなと思うし、それを実践する「僕」も素直できれいな方なのだろうなと思いました。止められない怒りや感情とどう向き合っていくかも、幸せになれる一歩なんじゃないのかなと思いました。

○私は、慣れている人に、適当にあしらったり、ちょっとしたことでお互い言い合いになったりすることがあります。これからは、心の中で「ありがとう」と言ってから言葉を発するようになりたいです。

きりとり

この通信をご覧になったの感想などをお書き下さい。返信欄は切り取ってお子様を通じて担任まで提出して下さい。ご協力よろしくお願いたします。