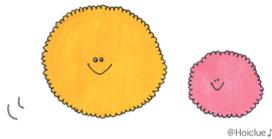


# 「ふわふわ言葉」と「チクチク言葉」

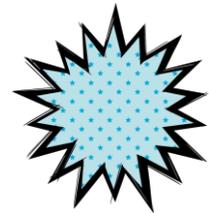
令和2年12月  
立川女子高等学校  
カウンセラーだより裏面

みなさんは、「ふわふわ言葉」と「チクチク言葉」というものをご存じでしょうか。



「ふわふわ言葉」とは、例えば「ありがとう」、「ごめんね」や「すごいね」、「かわいいね」、または「大好きだよ」とか「楽しいね」、「よく頑張ったね」など、言われると気持ちがふわふわして嬉しくなる言葉のことです。頑張っている時やつらい時に、「ふわふわ言葉」を聞くと励まされます。言われた方は気持ちが楽になり、勇気もわき、自己肯定感もあがります。また、自分自身に「ふわふわ言葉」を言ってあげると、自分自身の自己肯定感をあげることも出来ます。

これに対して「チクチク言葉」は「バカ」、「死ね」、「キモい」、「ウザい」や「そんなことも知らないの?」、「一緒に遊んであげない」、「あっちへ行け」など、言われると悲しくて、心が傷つく言葉のことです。「だから言ったでしょ!」とか「なんで出来ないの?」、「ダメって言ってるでしょ!」なども、相手を傷つけてしまいますから「チクチク言葉」に入ります。



二つの言葉の違いは、「相手を思いやっているかどうか?」です。

「ふわふわ言葉」は言われた相手がどう思うかをきちんと考えられています。が、「チクチク言葉」は自分の感情を一方向的に押しつけているので、相手を深く傷つけてしまうことがあります。

言葉とは不思議なもので、たったひとつの「ふわふわ言葉」が相手に大きな勇気や自信を与えることもありますし、逆に、たったひとつの「チクチク言葉」で相手に深い傷を与えたり、友情が壊れてしまうことさえあります。



「チクチク言葉」を使わないようにすると同時に、なるべく相手に「ふわふわ言葉」を投げかけてあげると、相手を思いやる気持ちが育ちますし、次第に人とのコミュニケーションが上手になることと思います。

お友達とも今以上に仲良くなるためにも、是非、意識して「ふわふわ言葉」を使ってみてくださいね。