

シニア

健康・医療

子育て

レジャー・トレンド

住まい・ペット・園芸

ファッション・食

お金・働く

考えを整理するメソッド「まる語食リポ」



- ①めんたいこ味のスナック菓
子がある。見た目はどんな色？
どんな形？
- ②触ってみて、どう？
- ③においをかいでみよう。
- ④音はするかな。
- ⑤食べてみよう。どんな味？

★難しい言葉を使わなくていい。「長い」「ザラザラしている」「しょっぱいにおい」「カシャカシャしている」「めんたいこの味だった」など、視覚、嗅覚、触覚、聴覚、味覚を意識して感じたことを自由に言葉にしてみよう。

君の気持ち 伝える「まる語」



子どもが自分の気持ちをうまく伝えられない。こんな悩みを抱えているパパやママもいるのでは。心が丸くなる言葉や人との関係が丸くなる言葉を「まる語」と名付け、子ども向けの話し方教室「山形まる語学校」の代表を務めるフリーアナウンサーの菊地喜美子さん(52)＝山形市。家庭や学校でのコミュニケーションづくりを応援している。まる語が生まれた背景や心、考えを整理するメソッド(方法)を聞いた。

(柴崎愛)

子ども向け話し方教室代表

菊地 喜美子さん(山形)



心が丸くなる言葉「まる語」を広めようと活動する
菊地喜美子さん
＝山形市

「言われてうれしい」「使うと心温かく」——自分の「今」を言葉に

心を整理するメソッド「にじいろの心」



- ①50色の色紙を置き、好きな色2枚、嫌いな色2枚を選ぶ。
- ②左側から「大好き」「好き」「嫌い」「大嫌い」の順に並べる。
- ③「きょうは学校楽しかった？」など、イエスカノーで答えられるような質問をする。すぐ楽しかったら「大好き」の色、まあまあ楽しかったら「好き」の色、あまり楽しくなかったら「嫌い」の色、全然楽しくなかったら「大嫌い」の色を指さす。

★気持ちは白黒付けられないこともある。色のようにグラデーションがあると知ると、気持ちを伝えることのハードルが下がる人もいる。

菊地喜美子さんの書籍
「一番の気持ちを大切に
伝える言葉まる語」
に対する言葉「まる語」



菊地さんは天童市出身で、テレビ局のレポーターやアナウンサーを務めた。県内の小学校に教師として勤務した経験もあり、子どもたちが小さい頃から言葉の使い方や選り方、伝え方を学ぶ場が必要だと考えるようになった。

まる語は相手に言われてうれしい、自分が使って心が温かくなる言葉で、弱音を吐くこともOKだ。例えば「頑張っているね」「そばにいるよ」「なんか疲れたな」など。これらの土台となるのが「自分の今の一番の気持ちを意識して生きること」。

例えば「みんな仲良くしなければいけない」と思ったり、本音を言えない時があるかもしれない。「でも本当の気持ちにふたをし続けたら、いつか自分の気持ちが分からなくなったり、心が重くて苦しいと感じたりする時が来るかもしれない」と菊地さんは分析する。

相手に伝えるなどの行動を起こす前に、自分と対話することが大切だという。まず、自分の今の気持ちがイエスカノーを意識することから始める。気持ちを表現する方法は、声に出してもいいし、紙に書いたり、絵に描いたりしてもいい。さらにその理由を言葉にできるようにになると、安心と自信に包まれて前向きな行動につながる。「一番の気持ちを意識する人が増えれば、コミュニケーションは自然とまあるくなっていく」と力を込める。

✕ 考案した。同年から県内各地でまる語を使った話し方・伝え方講座を開催。24年に「山形まる語学校」を開校し、会場は天童市荒谷の介護老人保健施設あこがれ地域交流ホールを活用している。レッスンは子どもから大人までを対象としており、1回から受講できる。まる語についてまとめた書籍「一番の気持ちを大切に伝える言葉まる語」を今年3月に電子書籍端末「Kindle」で出版し、7月には紙の書籍を発売。四六判136頁、1650円。八文字屋書店とアマゾンで販売している。