

# 言葉

神奈川県  
宮森裕太

ふわふわ  
ことば

ありがとう



ちくちく  
ことば

ばか!



# ふわふわ言葉・ちくちく言葉 (プラス言葉) (マイナス言葉)

ふわふわ  
ことば

ありがとう



ちくちく  
ことば

ばか!



**ふわふわ言葉・ちくちく言葉**  
**それぞれどんな言葉がありましたか？**

**ふわふわ(プラス)言葉**

**ちくちく(マイナス)言葉**

**ふわふわ言葉・ちくちく言葉**  
**それぞれどんな言葉がありましたか？**

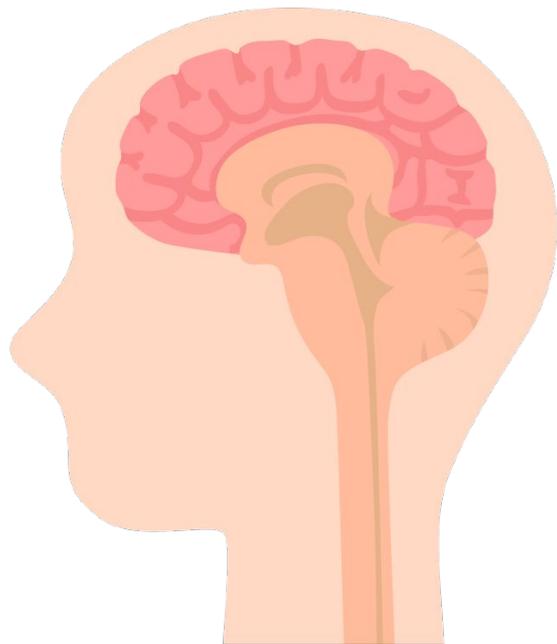
**ふわふわ(プラス)言葉**

**ちくちく(マイナス)言葉**

**ありがとう**

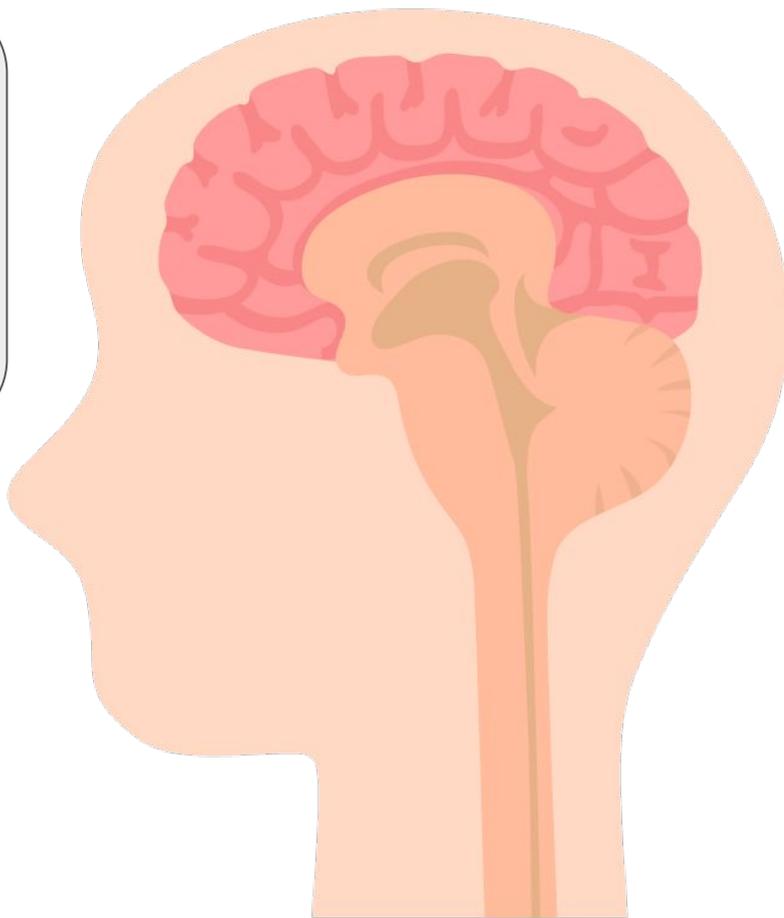
**バカ・死ね**

**ちくちく言葉(マイナス言葉)を  
人に言い続けるとどうなると思いますか？**



バカ！  
死ね！

ストレスホルモン



バカ！  
死ね！



海馬  
(記憶を保存  
するところ)

神経ネットワークのつながりを 40%も  
破壊してしまう。

ハハ！  
死ね！



海馬  
(記憶を保存  
するところ)

# 皮肉・批判度の高い人は 死亡率が1.4倍にも跳ね上がる

## 東フィンランド大学



一度口に出しちゃった言葉はもう元には戻せねーんだぞ。言葉は刃物なんだ。使い方を間違えると厄介な凶器になる。言葉のすれ違いで、一生の友達を失うこともあるんだ。

名探偵コナンから引用

**「悪口」が多い人は、脳と身体へのストレスが増えて健康に悪い。認知症リスクが3倍に高まり、寿命も縮まる。不安や恐怖を感じやすく、最悪の人生になります。**

なぜ「感謝する人」だけが夢を現実にするのか

# THANK FULN ESS 感謝脳

精神科医  
榊沢紫苑  
260万部の  
ベストセラー  
精神科医

感謝研究家  
田代政貴  
コミュニティ  
づくりと感謝  
の専門家

環境への感謝  
何があっても、  
ありがとう

日常への感謝  
当たり前のことに、  
ありがとう

親切への感謝  
何があっても、  
ありがとう

いま初めて体系化する  
「ありがとうの法則」  
飛鳥新社

**ふわふわ言葉(プラス言葉)を  
人に言い続けるとどうなると思いますか？**

# 心・メンタル



①睡眠の改善

②ストレス、うつ、不安 ↓

③自己肯定感 ↑ 自己効力感 ↑

④レジリエンス ↑、楽観性 ↑

⑤幸福度 ↑

なぜ「感謝する人」だけが夢を現実にするのか

THANK  
FULN  
ESS  
感謝脳



# 身体



①心血管系の健康 ↑、血圧 ↑

②痛み ↓

③病気の苦しみ ↓

④健康的な行動 ↑

⑤死亡率 ↓ 寿命 ↑

なぜ「感謝する人」だけが夢を現実にするのか

THANK  
FULN  
ESS  
感謝脳



# 勉強



## ①勉強のモチベーション

## ②勉強のパフォーマンス

なぜ「感謝する人」だけが夢を現実にするのか

THANK  
FULN  
ESS  
感謝脳



感謝脳P51を宮森一部変更

# クラス



①生産性 ↑

②助け合い行動 ↑

③不正行為 ↓

④創造性 ↑

なぜ「感謝する人」だけが夢を現実にするのか

THANK  
FULN  
ESS  
感謝脳



感謝脳P51を宮森一部変更

# ふわふわ言葉・プラス言葉

## 心・メンタル

- ①睡眠の改善
- ②ストレス、うつ、不安↓
- ③自己肯定感↑自己効力感↑
- ④レジリエンス↑、楽観性↑
- ⑤幸福度↑

## 身体

- ①心血管系の健康↑、血圧↑
- ②痛み↓
- ③病気の苦しみ↓
- ④健康的な行動↑
- ⑤死亡率↓寿命↑

## 勉強

- ①勉強のモチベーション
- ②勉強のパフォーマンス

## クラス

- ①生産性↑
- ②助け合い行動↑
- ③不正行為↓
- ④創造性↑

# 幸せ



感謝脳P51を宮森一部変更

なぜ「感謝する人」だけが夢を現実にするのか

THANK  
FULN  
ESS  
感謝脳

田代 政貴  
「ありがとうの法則」  
いま初めて体系化する

**プラス言葉(ふわふわ言葉)**

**→明るくなる言葉・元気が出る言葉・名言  
を知っておくことって大事！**

**スラムダンク**

あきらめたら  
そこで試合終了  
ですよ……？

ドラえもん

人にできて、  
きみだけにできない  
なんてことあるもんか。

いちばんいけないのは、  
じぶんなんか  
だめだと思いこむ  
ことだよ。

# 呪術廻戦

できるかじゃねえ  
やるんだよ。

自分の好きな言葉・元気が出る言葉を画用紙に書こう  
裏にその理由も書こう。

私の  
好きな  
言葉です

**明るくなる言葉・元気が出る言葉・名言  
ってこのクラス・学年にはある？**

**(ここはクラスでの素敵なエピソードをご自身で書いてください)**



〇〇の時..



〇〇の時..



**クラス・学年の友だちからもらった言葉で、  
明るくなった、元気が出た、うれしかった  
言葉は何？**