

正智深谷高等学校特別コラム

# Mind Charging

Since 2020

第305回

佐藤富雄

の名言

発行：入試広報室

発行日：令和4年5月2日

編集委員：入試広報室 鈴木



今回の言葉

## いい口ぐせは いい人生をつくる。

佐藤 富雄は北海道北見市生まれの自己啓発書作家。東京農業大学、早稲田大学卒業。医学博士、農学博士。スピール・ハーレ大学教授、ルーマニア名誉領事。大脳・自律神経系と人間の行動・言葉の関連性を研究していた。

## Column

今回の言葉を知った時に、小学生の頃の担任の先生が『自分の口から出る言葉に気をつけよう。自分の言葉は自分が一番聞くのだから！』と言っていたことを思い出しました。ポジティブな言葉を多く発していただける時は、当然ですがポジティブに考えられる精神状態であることや、そんな精神状態を保つことができる状況下で過ごすことができているからこそです。ネガティブな感情に襲われている時は『なんとかしなきゃ…』と思うものの、ポジティブな言葉を発することはかなり難しいことです。試しに意識してポジティブな言葉を発してみたこともありますが、発するたびに“本当はそんな気分じゃない…”という『ネガティブな心の声』は聞こえてきてしまいます。私も過去に何度もそういった感覚に襲われ、“荒療治だ！”と、とことんまでネガティブなことを考えてみたことも、極力嫌なことは現実逃避的に考えないようにしてみるなど、様々な方法を試してみましたが、目指すゴールは“気持ちの復活”で、どんな方法を試しても、やはり一定の時間はかかってしまいましたので“時間が解決”ということも考えられることから、どの方法が自分にとって効果があるのかは不明です。少なくとも『必勝法』はないのだと思います。

人から相談を受けた時や、ショックな出来事に見舞われた瞬間を見たのであれば、その人がネガティブになっていることが感じ取れると思いますが、人によって感情を表に出すことが得意ではない人や、乗り越えるために“今は我慢するしかない！”と、意識して明るく振る舞っている人もいますので、パッと見では判断が難しい場合がかなりあると思います。多くの経験や知識が身についていくことで、大人になればなるほど人の本音は見えにくくなるものであり、我慢することが当たり前になりすぎると自分の限界に気づかずに大きなダメージを負うことも考えられます。“ネガティブな感情と戦っている仲間がいるかもしれない”と、常に思いやりを持って接することが必要だと思います。では、どうすればいいのかということになりますが、やはりポジティブな言葉を意識して発していくことから始めるべきだと思います。常に誰かからポジティブな言葉が発せられ、ポジティブな言葉や空気に囲まれていることで徐々にでも気持ちが上向きに転じていくのではないかと考えます。嘘でも笑うと免疫力が上がるという話を聞いたことがあります。今回の言葉から改めて“マインドセット”の大切を学び、広げていきましょう！