

2016年1月26日掲載

## 「言葉が自分をつくる」

1年の計は元旦にあり。みなさんは今年の目標を立てただろうか。私も毎年1月に今年達成したいことを考え、それをさまざまな人の前で宣言するようにしている。なぜなら自分の言葉は自分が一番聞いている。そのため、何度も目標を言葉にすることで「今年はこれをやる」という自分自身の気持ちを高められる。また、他人が自分の目標を聞くことで、アドバイスやサポートをしてくれることにもつながるからだ。

私は言葉を使うときに大事にしていることが二つある。一つはなるべく否定語を使わないことだ。「でも」「だって」「どうせ」の、Dから始まるいわゆる3Dの言葉は特に避けたい。この言葉を使うと、ほかと比較してできないことばかり見えてしまい、自己肯定感も低くなる。二つ目は断定することだ。「～したいと思う」だと思って終わってしまう。「～する」と断定することで、それをする自分であるという意識が高まり、行動にもつながる。

10年以上前にある人から聞いて印象に残っているのは、「思う」は「心」の「口」で「十」回言うことで、「叶<sup>かな</sup>う」は、「口」で「十」回言うということだ。つまり、実際に口から言葉として伝えることで叶えたいことは実現していくのだと、漢字からも学んだ出来事だった。

私の今年の目標は「拓<sup>ひら</sup>く」である。新しい分野に挑戦し、道を切り拓けるよう取り組んでいく。みなさんもぜひ、今年の目標を大勢の人の前で伝えてみてはいかがだろうか。

(毎日新聞より)