

飯島賢二の『恐縮ですが...一言コラム』

第 358 回 明日からは「積極言葉」

2010 . 4.4

いつもぼやいてはいけない...と思いつつ、どうも最近、逃げてばかりいる人が多すぎる。どうも彼らには「挑戦」とか「忍耐」とか「前向きに」等の言葉は持ち得ないらしい。変化は嫌で、今まで通りが大好き、結果、常に楽な方を選択し、何も変わらない。弁解が得意で、出来ない、やらない理由を上手く探し出す。口は達者だが、行動は伴わない。まるで他人事で評論家。明らかに考え方はジコチュウだが、本人それに良く気付いていない。

やりもしない前からできないと決めつけることほど、実は不幸なことはない。その時点で本人の進化は止まってしまうのだから、不幸な人間に間違いない。とにかく必死でやってみる。結果としてできなくてもいい、その努力こそ、人間としての幸福が宿っているということを経験出来ない不幸は、人としての存在価値を崩壊させるものである。

何で逃げてしまうのか、その根底にあるのは、恐らく「コンプレックス」だろうと思っている。自信がない、難しそう、そんなこと自分にできっこない...というコンプレックスが回避行動を誘引させる。そしてお決まりの「出来ない理由」を構築する。時間がない、スキルがない、お金がないという「無い無いづくし」から始まり、「景気が悪い」「上司がダメ」「環境が整っていない」「政治が悪い」等々、お得意の「のせい」論法で帰結するのが、彼らの定番である。

「困難だから、やろうとしないのではない。やろうとしないから、困難なのだ。」(セネカ/哲学者)と言う言葉を教えてあげたい。「出来ない、出来ない」というマイナスの思考は失敗の歯止めにはなるが、プラスの導火線にはならない。マイナスの過去は、未来の問題に何も役立たない。

とにかくやってみる。逃げないで、自分自身で、自ら機会を創り出し、結果に恐れずやってみる。そんな機会を繰り返し体験しない限り、自らを変えることは出来ないと思っている。

その「Change」行動の小さなきっかけを見つけた。それは「積極言葉」といわれるものである。まず、自分がどのような言葉を使っているかを知ること。ノートを常に携帯し、自分が実際に発した言葉を書き留めた上で、後からチェックする。ノートの左側にマイナスの言葉、右側にプラスの言葉を書いていき、1週間後に集計する。プラスとマイナスのどちらの言葉が多かったか。マイナスが多いようなら、意識してマイナスの言葉を言わないように努めること。理想は、マイナスの言葉をゼロにすることである。これが「Change」行動のきっかけになるはずである。例えば...

- 「私には・・・しかない 私には・・・もある・今すぐやってみよう」
- 「ものには限度がある 可能性は無限だ・やってみなければ分からない」
- 「私にはできない きっとできる・できないわけがない」
- 「もうだめだ もっとやれる・必ずできる」
- 「あせる 大丈夫・見通しは明るい」
- 「大変だ たいした事はない・それは可能だ」
- 「心配だ 安心だ・やればできる」
- 「時間がない 時間はつくれる・私は実行する」

言葉は言霊(ことだま)と言われ、その言葉自体に力がある。だから、いつも明るく、元気で、朗らかな積極的な言葉のみを選んで使うようにしたい。そう、意識するときっと、エネルギーが変わり、自分自身を変えることが出来ると信じている。