



## イイケン先生の『恐縮ですが…一言コラム』

### 第 583 回 笑顔を広める「大丈夫！」

2014.6.29

「大丈夫ですよ…」最近、あまり聞かなくなった言葉の一つである。  
中国が攻めてくる、さあ大変だ！ 韓国が日本を嫌っている！  
増税ラッシュで、家計がやりくりできなくなるぞ！  
安倍内閣は滅茶苦茶だ！ 財政が破綻するぞ！…  
大丈夫でないニュースは、毎日湯水の如く溢れ出て、不安感を掻き立てる。  
マスコミや評論家は、これを煽り扇動することが仕事だと思っている。  
昔、体調が悪く病院へ行った時、「もう大丈夫ですよ、安心して下さい…」、  
お医者様から言われた一言に、ホッとし、お医者様と自分の笑顔が一致した。  
あの言葉が、恐らくどんな薬より効いたに違いない。  
自分が信用している人の「大丈夫」という一言は、最高の安心感を与えてくれるものだ。

言葉には不思議な力がある。  
「大丈夫」と言う言葉は、「相手が自分に向かって、大丈夫？」と問いかける言葉であるが、  
もう一つ、自分を鼓舞する言葉でもある。この言葉を自分に向かって投げかける事によって、  
「ちょっとした勇氣と安らぎ」を得ることが出来るものである。  
「大丈夫だよ」と自分に問いかけ、自分を癒す言葉でもあるのだ。

大丈夫と言っていると、本当に大丈夫になる。  
「大変だ、大変だ」という言葉が口癖になっていると、本当に大変になるものだ。  
言葉には「言霊(ことだま)」とあって、実際に実現する力がある。  
疲れたから疲れたというのではなく、疲れたという言葉の口にした途端、初めて疲れたと認識し、感じ、意識がそのように固まっていく。これが言葉の不思議な力、「暗示力」であろう。

冷静に考えると、実は出来事そのものに、良い悪いはない事に気が付く。  
毎日色々な、大変な事が起きるが、良く考えるとそれはみんな同じ。実はあまり大したことではない。一旦緩急(いったんかんきゅう)の事態とは、生涯にそう、何回もないはずだ。  
その出来事を自分自身で勝手に、良い事、悪い事、大変な事と判断しているだけだと考えると良いかもしれない。  
ネガティブな言葉を口にするかしないかということは、自分で制御できる。そんなセルフコントロールができれば、起きた出来事を意識して、良い判断・解釈(波動)を選択するだけで、本当に自分が大丈夫になるかもしれない。  
それは誰でもない、自分自身の力である。  
「大丈夫、大丈夫」と自分に言い続け、大丈夫の根拠をみんなで探し出す、そんな慣習ができれば、もう少し世の中に「笑顔」が広まっていくかもしれない。