

# 心の栄養剤N o 75

おばあさんが僕に教えてくれたことは、『言葉の大切さ』です。

「心の持ち方って大事よ。だけど、もっと大事なのはね、言葉の使い方なの。どんなことを口に出すかであなたの目の前の状況が変わってくるし、あなたの心も変わってくるの。本当よ。」

う～ん。心より言葉が大切って本当かな？と、最初はよく理解できませんでした。でも、『心』というのは、コロコロ変わるから『ころころ』であると、ある方から聞いたことがあります。実際の語源はよく分かりませんが、よく考えてみると我々の心は意外と不安定であり、確かに言葉によってコロコロ変わることがあります。心は言葉の影響をとて受けやすいものですね。汚い言葉、マイナスの言葉を使うのをやめ、ニコッと笑ってプラスのことを口にしていけば、自分の心も相手の心もとっても心地よい状態に安定していき、自分のおかれた状況が、たとえどんな状態であっても気付かぬうちに好転していくような気がします。

「ヨハネによる福音書」第一章の冒頭

はじめに ことばがあった  
ことばは 神と共にあった  
ことばは 神であった  
このことばは はじめに神と共にあった  
すべてのものは これによってできた  
できたもののうち 一つとしてこれによらない  
ものはなかった  
このことばに 命があった

まさに口から出る言葉そのものは生きていて、想像をはるかに超える影響力をもち、自分の人生を間違いなく創っていることを確信させる一節だと強く思いました。僕は、時々これを声に出して読みます。そのたびに、「言葉って、とってもとっても大事なんだ」と深く気付かされます。

～五日市 剛 著 「ツキを呼ぶ魔法の言葉」より

私は、五日市剛さんの講演を5年ほど前に初めて聞いた時、なんかとっても共感を覚え、帰ってきてすぐから毎日、通勤時に閉め切った車の中で～

「ありがとう！ありがとう！ありがとう！」

と大声で30回～40回（ある一定の場所を通る間）発声していて、完全に習慣になっているのですが～この習慣が、どう私に作用してどんな良い事があったとか具体的にはうまく言えませんが～少なくとも毎朝の一定の時間、私の身体（細胞）は最高にすばらしい「言葉」に満たされてるのは事実です！  
きっと私は一生続けると思います！！

P.S.

もしも店頭で私をよ～く観察して・・・

「楽しそうだなあ～」「元気そうだなあ～」「若々しいなあ～」  
などなどと感じた方は、是非この「ありがとう発声健康法」をやってみて下さい。

一番気に入っているのは、身体一つ（いや口だけ）で場所も時間も関係なく出来るうえ、無料の健康法で～す（笑）

