

そのことばは、何に フォーカスしているのか

まぐまぐ殿堂入り・日刊メールマガジン
「今日のフォーカスチェンジ」第2520号
(2010年9月22日発行)より

このメッセージのタイトルは、「フォーカスチェンジ」です。テーマも、もちろん「フォーカスチェンジ」。視点を変えろということなんです。

視点を変えるなんてむずかしい…。そんなふうに思うひともいますが、実は、視点を変えるためにとっても簡単な方法があります。それは、「ことば」です。

たとえば、あなたは、誰かに「あなたの〇〇、すてきですね」って言われて、一瞬で、気持ちが明るくなったことはありませんか？ 〇〇は「声」でも「表情」でも、「話しかた」でも、何でもかまいません。

誰かが自分をみとめてくれる、自分を受け入れてくれるって、わかった瞬間に、たとえ落ちこんでいたとしても、ぱっと、気持ちが切り替わってしまうのです。マ

イナスを向いていた視点が、明るい方向の視点になってしまうんです。

だから、たとえば、会議なんかをはじめの前には、参加メンバーのそれぞれのいいところ、すてきなところをシェアしあってから、はじめるといいかもしれません。仮に意見がちがっても、ただぶつかって終わり…ということには、なりにくいのではないのでしょうか？

そして、それだけことばにはちからがあるとわかるなら、日常のなかで、もっともっと相手を元気にすることばを使ってみたらいいのです。さりげないところをしつかりキャッチして、それを伝えてあげるんです。

「いいねー！」「うれしいな」「すてきだね」「おもしろい！」「すごい！」「サイコー♪」。なんでもいいんですよ。

相手の「すてき」を見つけることを意識した瞬間に、もう、相手を見る視点は変わっているんです。そして、ネガティブなことより、ポジティブなことに意識を向けた瞬間に、あなた自身の視点も変わっているんです。そのためのスイッチが、「こ

とば」なんです。

もちろん、ことば以外にも、たくさんの方はあるのですが、そして、私の講座では、実はことば以外の部分をもものすごく大事にしていたりするわけですが(笑)。ことばは、一番ダイレクトで、わかりやすい表現ですから。使っておトクなものは、ばんばん使ったらいいのです。

とくに、自分を責めるのが得意なひとは(笑)、自分が自分にたいして、どんなことばを使っているか、一度チェックしてみてください。「サイテーじゃん」「クズ」「役立たず」「ばかじゃないのか？」…ドラマとかに出てくる、ちょー冷たい悪役レベルのことばを、平気で使っていたりしますよ、きっと。

自分で、わざわざ、そこに視点を向けておいて、「ああ、どうして、自分は うまいかないんだろう」と嘆くのは、「きつねうどん」がほしいなあと思いながら、「たぬきそば」を頼むのと同じくらい、見当ちがいな話ですから！

それでは、今日のおさらいです♪
ひとのこころを明るくするのは、感情のこ

とばです。「うれしいなあ」「ほっとする」「幸せだなあ」。あなたの話を聞いた誰かが、そんなことばを言ってくれたとしたら、それって、相手の視点を変えただけでなく、あなた自身も、うれしく(ほっと)(幸せに)視点が変わっちゃうということなんです。

そして定番は、感謝のことば「ありがとう」。感謝のことばは、言われるほうも言うほうも、一瞬で、あたたかな気持ちに変化させてしまうのです。

どうぞ、視点を変えるために、ことばを有効に使ってください。

少なくとも、自分のそのことばは、何にフォーカスしているのかを、ちょっとだけ意識するようにしてみてください。それだけで変わりますよ！ しかも、一円もかかりませんから！(笑)

●日刊メールマガジン「今日のフォーカスチェンジ」(かめおかゆみこ編集・発行)は、2003年11月1日創刊。2010年9月、2500号達成。3秒で読める携帯版もあり。無料講読は「かめわざ快心塾」から♪

<http://kamewaza.com/>