

## どんなことばを使うのか

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2800号  
(2011年6月30日発行)より

ひとのころは、簡単にこわれてしまうものだから、私たちは、もっともつと、ころを、大切にみつかわなければなりません。

乱暴なことばをかけた、そしつたり、なじつたり、まして、ころにもないことを言つてはいけません。

かろんじてはいけません。どうでもいような対応をしてはいけません。相手が望まないことを一方的に、押しつかけつてはいけません。

ぶつかりそうになつたときは、ていねいに、対話しなさい。意見のちがうときほど、ころを静めて、相手のことばに耳をかたむけなさい。

自分の尺度ではかるのをやめて、相手の思いをまるごと汲み取る気持ちで、聴きなさい。

そうして、相手への敬意を忘れずに、自

分の伝えたい思いを、誠実に伝えなさい。

…それだけ一気に言つて、「ことば」は、途絶えました。珍しく雄弁な語りでした。(誰…? 笑)

「ひとのころは、簡単にこわれてしまうものだなあ」。今朝、ふと思つたのです。思つたとたんに、それらのことばが、一気に、降り注いできたのです。

もしかしたら、ひとは、ことばをもつたとき、同時に、ことばによる苦しみを引き受けてしまつたのではないか。そんなことを思いました。

もしかしたら、ひとは、ことばの使いかたを、十分に習得する前に、ことばを使うことを知つてしまつたのではないか。そんなことも思いました。

それは、あたかも、おさない子どもの手のとどくところに、うっかりマッチやライターなどを置いたままにしてしまい、気がつくと、火事になりかけてしまつたという話にも似て。

私たち、ひとという種は、まだ、ことばというものを充分にあつかえるほどには、

成熟してはいないのではないか。

成熟していないにもかかわらず、手に入つてしまつたものを、不用意に使つてしまつているのではないか。

そんな妄想が湧いてくるほどに、ことばを介して、ひととひとは、すれちがうことが多いのです。

ことばとどのように向き合うか。それは、どんなことばを使うかに、かかわります。

どんなことばを使うか。それは、外がわにたいしても、内がわにたいしても、吟味が必要なことです。

外がわにたいして、前向きなことばを使つていても、内がわにたいして、否定的なことばを投げかけていては、ころはかえつて混乱します。

もう一度、自分のころと、ていねいに向き合う必要があると思つました。

どんな自分であるために、どんなことばを使うのか。自分とことばをつなげたとき、ようやく、混乱がおさまりました。

たとえば、自分にたいして否定的なこと

ばを使いそうになつたとき、それを使うことによつて、どんな自分になりたいのかを考えてみるのです。

わかりにくいときには、ひとにたいして、それを使つたとしたら、どうなるか、照らしてみればよいのです。

そうやつて、ことばと、誠実に向き合つてみるのです。そうやつて、ころと、誠実に向き合つてみるのです。

ありたい自分であるために、ありたいことばを選ぶのです。そうすれば、ちゃんと、ありたいころでいられます。

あとは、ただゆつくりと、積み重ねていけばよいのです。いつかそれが習慣になる日まで。

今日の、私の気づきです。私も今日からはじめます。

●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。2011年6月、2800号達成。3秒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/>