

# 自分に語りかける言葉

夏休み明けの始業日（8月19日）に、9月28日の前期終業までの約40日間に、ぜひ心がけてほしいことを生徒の皆さんにお話しました。それは、「聞く人に恵みが与えられるように、その人を作り上げるのに役立つ言葉を、必要に応じて語りなさい。」という聖書（エフェソの信徒への手紙4章29節）の言葉を引用しながら、まず自分自身に対して、自分自身を作り上げるのに役立つ言葉を語りかけてみてはいかがでしょうか？という勧めでした。

私たちには、無意識に自分自身に語りかける口癖があります。どんな口癖でしょうか？自分が自分に語りかける言葉が自分の考えをつくり、自分の人生を支配するという「口癖の原理」というのがあるそうです。「だめ、絶対出来ない！」「どうせ私はだめ！」「やっぱりだめ」「仕方ない」「いつも、ついていない！」「そんなの無理！」なんて言っていないですか？もしそのように自分に語りかけていることに気づいたなら、それらの言葉を、この40日間意識的に変えてみませんか？心がけて「必ずできる」「私ならできる」と言ってみましょう。ちょっとでも上手くいったら「いいねえ」「やはりやるよ。」「私もできるじゃない」「その調子だ」。仮に失敗しても「いい勉強になった、これから必ず良くなる」。なかなか解決の方向が見えなくても「問題の解決策は、思いがけないところにあるはずだ」「やれる」と自分に意識的に語りかけ続けてみましょう。語り続けるなら、この40日の間に、全く世界が違って見えてきますし、自分のなかに力がみなぎってくることを感じるでしょう。

8月18日まで世界陸上がモスクワで行われていました。世界のトップクラスの選手達が競技を開始する直前に、自分で自分に何かをモゴモゴと語りかけているのに気づいた方がいるでしょう。その言葉は何でしょうか？「私には無理」「できない」でしょうか？それとも「私はやれる」「必ずできる」でしょうか？自らに語りかける言葉が、自らの力、賜物をひきだす方法をトップクラスの選手達は知っているのです。

日本の中学生・高校生の自己肯定感が他国に比べてかなり低いというアンケート結果が出ています。神様から豊かな賜物が一人一人に必ず与えられています。それをぜひ自分に語りかける肯定的な言葉でのばして欲しいと願います。



2013年8月21日（水）