

言葉の持つ力を意識しましょう

毎日何気なく発している数え切れない言葉。言葉は波動であり、言葉には必ずイメージと感情がついてくるものです。それ故に言葉には思いもよらない力があります。言葉は誰か相手に発するものだけではありません。より多くの言葉を自分自身にかけていることも忘れずに。それも踏まえ、どんな言葉を常日頃発しているか意識してみましょう。

親に繰り返し言われる言葉が子どもにダウンロードされてしまい、その後の行動や現実を形作る人生の基盤であるプログラムとなっていくという話は聞いたことがあるかもしれせん。親が子どもにかける言葉をしっかり吟味することは大事ですし、ポジティブで共感性の高い言葉をかけ

てくれる人と多くの時間を共有するようにすることも大切ですが、変えられない環境もあるかと思えます。そこで、どんな状況でも変えられるのは自分の口癖です。以下のよう
な、よい口癖を明日から意識して使いましょ。

ありがたい、ありがとう、おかげさまなど感謝の口癖。好き、気持ちいい、幸せ、大切、すてきなど心地よい口癖。ピンチはチャンス、私はずいている、必ずよくなる、この体験が教えてくれているなど肯定的な口癖。ちなみに「病気が治りますように」という言葉は、病気を治すという目的のため、病気をつくることに通じるので避けましょ。言葉はまさに人生のルールを形作る要素なのです。

◆精神科・心療内科

フィールファインクリニック

院長 岡本 浩一 先生

044-967-1105

川崎市麻生区万福寺6-7-2 メディカルモリノビル5F

