

言葉ひとつで人生が変わる！

産業カウンセラー 柏木 勇一

「どうせ自分なんて…」と繰り返すAさん

営業職で入社3年目、20代のAさん。成績が上がらないまま、上司や先輩、同僚からの冷たい視線が気になる憂うつな日々を送っていました。顧客を訪問しても会話がうまく進まず、うつむいて帰ることが多くなりました。何とか自分を変えたいという理由で相談に来たのですが、いくつかの質問に対するAさんの言葉が気になりました。どんな質問をしても、最後は「どうせ自分なんて何をやってもダメなんです。就職できたことも偶然です。もともと能力はありません。」と繰り返すばかりでした。Aさんの問題は、この言葉にあると直観しました。

否定語とは縁を切りましょう

さらにAさんの言葉をあげてみましょう。「すみません、こんなダメ男の相談に応じてもらって」「学生時代から何をやってもダメでした」「あの時、ああしておけば、と後悔するばかりです」

お気づきでしょうか。これらはすべて否定語です。みなさんも周囲から「ダメだ」「どうせ…」「しょせん自分は」「ひどいよ」「運が悪い」などの声を聞くことがあると思います。多分、うつむいた状態が多い人です。このような否定語ばかり使っていると、態度だけでなく、「自分には能力がない」「世間は冷たい」という非合理的な考えに支配されていきます。「どうせ何をやってもダメ」「みんなこっちのことなんかどうなってもいいと思っている」という考え方が定着して、周囲から回避（逃避）する行動につながります。仕事に前向きになれるはずはありません。これらは実は自分の言葉が作っているのです。

日々、肯定語を話せば人は変わります

Aさんに対して、言葉のクセに気付いてもらい、肯定語をどんどん使ってみるように薦めました。例えば—

「素晴らしい」「やった」「何とかなる」「大丈夫」「これで良かった」「ありがとう」「いい勉強になった」「自分もよく頑張ったな」などです。

肯定語を使っていくと、「自分だっていいところがある」という、本来持っている能力に気づき、「やれば何とかなる」という前向きな考えにつながります。

実際にAさんも、回避していた仕事に対しても、肯定語を使うことで、徐々にですが、積極的になり、自分なりのアイデアを出し、職場はもちろん、顧客先でもうまくコミュニケーションが取れるようになりました。

仕事で落ち込んでいる人に薦めたいのが、「最初に言葉ありき。肯定語を増やしましょう」ということです。決して難しいことではないはずです。人生がうまく展開するカギは言葉にもあることを忘れないでください。

筆者紹介

柏木 勇一（かしわぎ・ゆういち）

1941年生まれ。大学卒業後、新聞社勤務を経て、現在EAP企業でカウンセラーとして活動。厚生労働省認定産業カウンセラー、日本産業カウンセラー協会認定キャリア・コンサルタント、家族相談士、交流分析士。

