

怒りを味方につける習慣

17



スポーツジャーナリスト 瀬戸口 仁

1983年4月にサンケイスポーツ新聞社に入社。日本のプロ野球取材に従事し、その後はニューヨークに拠点を移し、メジャーリーグを長期間にわたり取材。特に日本人メジャーリーガーを中心に取材活動を展開し、帰国後、野球はもとより日本人がいかに世界で通用するかを追求。大学、専門学校で講師を務めるかたわら、テレビ、ラジオ、雑誌、サイト等でメジャーリーグ、日本のプロ野球および各種スポーツを解説、その楽しさをレポートしている。全米野球記者協会会員。

プラスの言葉の効力

今回は、「プラスの言葉」の効力についてです。

アメリカ人は80%がポジティブ（プラス思考）といわれ、日本人は70%がネガティブ（マイナス思考）といわれています。この違いは「できる」「できない」という言葉に大きく表れます。アメリカ人はできそうもないことでも「できる」と思い込み、信じて取り組むことが多く、その結果、できてしまうことも増えます。オリンピックで金メダルの獲得がダントツに多いのも、選手全員が「できる」としか考えないからでしょう。それに対し、日本人は「できないかも」と否定から入る人が多い。その結果、あと少しでできそうなことも諦めてしまったりして、できないことを増やしてしまっています。

「吐く」という字を見てください。右側のつくりをプラス（+）とマイナス（-）と考え、マイナス（-）を取ります。すると「叶う」になります。そうです、口からマイナスの言葉を言わないようにしてプラスの言葉を言っていると夢は叶うのです。

ネガティブ（マイナス思考）の人が多い日本人は、プラスの言葉を言えといってもなかなか言えません。「できない」と思っているものを「できる」「できる」と言い聞かせても無理があります。その際は、マイナスの言葉を言わないようにするだけでいいのです。

「できない」「無理」「疲れた」「だるい」「面倒くさい」などのマイナスの言葉をまず言わ

ないようにする。そして、徐々にプラスの言葉を口にしていく。私の専門である「アングーマネジメント」も、ネガティブな感情をいかにポジティブな感情に持っていきかがポイントで、そうなれば怒りや不必要なイライラも軽減されていくのは間違いありません。

では、プラスの言葉を口にするヒントをお伝えします。たとえば、神社などで「お金持ちになりますように」と手を合わせます。これは普通にプラスの言葉のように聞こえますが、よく考えてください。今現在、お金持ちではないのでお金持ちになりたいと願っています。つまり、自己否定ですよ。そうではなく、「すでにお金持ちになりました。ありがとうございます」が正解といえます。

先ほど、オリンピックの金メダル獲得に触れましたが、これも選手たちは「すでにお金メダルを獲っている」「世界記録を樹立している」からスタートし、では、それに足りないものは何かを追求して毎日、トレーニングしているのです。これはイメージトレーニングで、もちろん、あなたにもできることなのです。

最後にプラスの言葉の最上級をお教えします。それは、「ありがとう」です。有ることが難しいから「ありがとう」であり、まさに奇跡の言葉です。あなたも「ありがとう」を多く口にするによって、不可能を可能にし、人生を切り拓いていってください。あなたならできます！