

エピソード9

～「がんばれ！」は自分を励ます言葉～

中学校 学年だよりの一文より

私の聞き違いだったのかも知れませんが、始業前、理科室に向かう私の前を、一人の小柄な女子生徒が歩いていました。部活の朝練習が終わったところなのでしょう。通学バッグの他にエナメルバッグや手提げ袋を抱えていました。

そして、その生徒は荷物が重かったのでしょうか、ちょっと立ち止まると肩のカバンを掛け替えながら「がんばれ！」と私にも聞こえるほどの声でつぶやいたのです。

周りには誰もいませんでした。「がんばれ！」は他人を励ます言葉です。しかし「がんばれ！」は自分に使っても良い言葉なんですね。それを知ってから私も、元気が出ないときは「がんばれ！」と自分に声をかけます。すると不思議なことに、少し力がわいてくるのです。

人は、苦しいときに自分を奮い立たせる言葉をひとつやふたつは知っています。この自分が自分に言い聞かせる行為をセルフトークと言いますが一種の自己暗示です。

自己催眠という言葉もあります。瞑想法や自律訓練法で自分をリラックス状態に導き、あらかじめ用意しておいた暗示の言葉を自分に言い聞かせるのです。

しかし思わず口をついて出た「がんばれ」の一言はセルフトークでも自己暗示でもありません。それはもう一人の自分への応援の言葉なのです。もう一人の自分を声に出して励ますことで、声に出している一心同体の自分も同時に鼓舞しているのです。心でつぶやくかわりに自分の口で声に出し、自分の耳で聞く。心でつぶやくよりはダイナミックで効果的です。「なにくそ」「まけるもんか」と声に出してみてください。その効き目に気付くはずですよ。