



「ひらほく新聞」で検索!

★ホームページ・ひらほくランド★

http://www.hirahoku.com/

☆バックナンバー含む「ひらほく新聞」を閲覧・ダウンロード可能です!

発行所 読売センター平塚北部(ひらほく) 山本 直 〒254-0013 神奈川県平塚市田村9-4-32 電話 0463-54-2807

# 幸運を招き寄せる 自分ほめ習慣

## セルフイメージを高める 最幸の法則

自分をほめることが苦手な私達。特に日本人は、苦手だといえます。多くの人が慢性的な「ほめ不足」で、それが続くと負のスパイラルに入り、自分に自信が持てなくなり、ますます。そんなあなたも『自分をほめる習慣』で、自信やプラスのエネルギーに満ちあふれた行動や発言で周囲の人たちを幸せにしなげら、自分も豊かな人生を送ることができるようになります。『自分をほめる習慣』に秘められたすごい力、著者の「ほめ育財団」代表理事、原邦雄さんの新刊書籍からご紹介します。

人の悩みは、大きく分けて「人間関係」「仕事・お金」「健康」の3つ。なかでも「人間関係」は、ほかのふたつと相互に影響を及ぼす、最も大きな悩みです。

「人間関係」と言えば、「他人との関係」をイメージしますが、「自分との関係」も大切なのです。他人との関係には気を配るのに「自分との関係」をおろそかにしてしまふ人が、意外と多いのです。「シャンパンタワー」のイメージ。相手をほめる、という行為も、自分のなかで「シャンパンIIプラスの感情」がいっぱいまで満たされて、こぼれるくらいになって初めて他人にできるものなのです。まずは自分をほめてプラスの感情で満たしてあげましょう。

自分で自分をほめることができれば、そこに、「強力な味方」が現れます。結局、本当に自分を支えてくれているのは「もうひとりの自分」、つまり、あなたなのです。あなたのなかの「もうひとりの自分」だけが、本当の意味で、あなたに共感し、あなたを支え、勇気づけてくれます。傷ついたあなたを癒してくれるのです。そして、「自分をほめること」自分ほめ」は、そんな最高の味方である「もうひとりの自分(あなた)」に感謝を伝え、癒し、最良のパートナーになつてもらう方法なのです。では、「自分ほめ」は、どんな人の役に立つのでしょうか?それは、「自分の望む人生を送りたいすべての人」です。

過去、現在、そして未来の自分をつなぎ、「本当に良い人生だ」「生まれてきて良かった」「夢ってやっぱり叶うんだ」と思えるようになる。それが「自分ほめ」の力なのです。

「行動できるようになる」、「自信が身につく」、「つらかった出来事もガソリンにかえることができる」など、「自分ほめ」には6つのメリットがあります。

### 「自分ほめ」で悩みが どんどん消えていく

人間関係の悩みを解消するうえで、「自分ほめ」が効果を発揮するもののひとつに「感情のコントロール」があります。

「自分ほめ」の習慣を身につければ、その感情を自分でコントロールできるようになります。これができると、人間関係は良い方向へ進んでいきます。

自分の気持ちをきちんと外に出し、それを相手が尊重してくれる。同時に相手の気持ちを、自分が尊重できる。それが「良い人間関係」なのです。

「自己肯定感が高まる」、「潜在意識を味方にできる」など、「ほめる」ことにはすごい力があります...

### なぜ「自分ほめ」は 大事なのか?

セルフイメージや自己肯定感(自信)を上げるために大切なのが「ほめること」です。自分が満たされているからこそ、ほかの誰かを満たすことができます。

実は人の心にも体幹があります。そして、体と同じように、心にも「体幹トレーニング」が必要なのです。心の体幹トレーニングの基準である、「これができたら自分ほめられるし、周りからもほめられる」は、自分に向けられているもの。もっと言うと、「もうひとりの自分(潜在意識くん)」に向けられているものなのです。

は、あなたの耳を通してあなたの脳にも届いています。脳は「1人称、2人称、3人称を区別できない」といわれています。他人を励ましているつもりでも、脳にとつては、自分が励まされていると認識します。

寝入るとき、目覚めた瞬間はとくに潜在意識くんはあなたの言葉や感情の影響を受けやすい状態です。単に考え方だけでなく、脳の仕組み的にも、眠る前はプラスの感情や言葉で自分を満たすことが重要です。「自分ほめ」を習慣にする第一歩としても、「就寝前の1ほめ」から始めてみるのはいかがでしょう? (つづいて)

潜在意識くんのご馳走は? そう、ほめ言葉です。あなたが、仕事やプライベートで具体的に自分の「行動」をほめると、潜在意識くんはどんどん自分に自信を持ってようになります。

それが結果として、あなたの自信につながります。自分をほめられるようになる4つの秘訣、その②

「落ち込んでいる人を励ます」  
相手を励ますときにあなたの口から出ているのはプラスの言葉です。その言葉

「一日一生」という言葉があります。目の前の1日を、自分の最後の1日だと考えて過ごす生き方です。誰かからキツイことを言われて心にグサツと傷ができた、不快な思いをして最悪な気分になったり、特に思い出せることのない平凡な1日だったり...。それでも、何か良いことはなかったか。無事に1日過ごせたことやつらいことを耐えられた自分、そこから何かを学べた自分を思い出して「1ほめ」すれば、きっとその日はいい1日になるはずです。

そして寝るときにどのような言葉や感情で眠りにつくかは、潜在意識くんへの影響を考えるうえでとても重要です。潜在意識くんはあなたが寝ている間にも働きます。

3年前前にご紹介した脳サンリ様の画期的な潜在能力プログラム『SBT(スーパーブレイントレーニング)理論』でも同様な教えがありました。脳は特に就寝直前の10分間の感情を強く記憶し、睡眠中に何度もその感情を再生するという。その時間を「脳のゴールデンタイム」と呼んで「マイナスの出来事をプラスに書き換えて、今日もいい1日だったなあ」と切り替えてから眠ることの重要性を伝えていました。

「1日1ほめ」でいいので、ぜひ今晩から「自分ほめ」を始めてみましょう。



# 鬼となった

## 母の愛に救われて

十三歳で知った母の真実  
西村 滋 (作家)

僕は幼少期に両親を結核で亡くしているんですが、まず母が六歳の時に亡くなりました。物心のついた時から、なぜか僕を邪険にして邪険にして、嫌なお母さんだったんですよ。散々いじめ抜かれて、憎まざるを得ないような母親でした。これは後で知ったことですが、母は僕に菌をうつしちゃいけない、そばへ寄せつけちゃいけない、という思いでいたようです。本当は入院しなきゃいけない身なんです、そんなれば面会にも来させられないだろう。そこで母は、どうせ自分は死ぬのだから、せめてこの家のどこかに置いてほしい、と父に頼み込み、離れを建ててもらったそうです。

僕はそこに母がいることを知っていたるものですが、喜んで会いに行く。するとありったけの罵声を浴びせられ、物を投げつけられる。本当に悲しい思いをして、だんだんと母を憎むようになりまして。母としては非常に辛い思いをしたんだと思いますよ。それと、家には家政婦がいます。僕が幼稚園から

ら帰ってくる、なぜか裏庭に連れて行かれて歌を歌わせられるんです。

「きょうはどんな歌を習ってきたの？」と聞かれ、いくつか歌っていると「もっと大きな声で歌いなさい」なんてうるさく言うから嫌になっただけですがね。これも母が僕の歌を聞きながら、成長していく様子を毎日楽しみにしていたのだと後になって知りました。

僕はそんなことを知る由もありませんから、母と死に別れた時もちっとも悲しくないわけね。でも母はわざとそうしていた。病気をうつさないためだけに死なれて泣くのは、優しく愛された記憶があるからだ。憎らしい母なら死んでも悲しまないだろう。

また、父も若かったため、新しい母親が来るはずだと考えたんでしょうね。継母に愛されるためには、実の母のことなど憎ませておいたほうがいい、と。

それを聞かされた時は非常にびびくりしましたね。孤児院を転々としながら非行を繰り返して、愛知の少年院に入っていた十三歳の時でした。ある時、家政婦だったおばさんが、僕がグレートという噂を聞いて駆けつけてくれたんです。

母からは二十歳になるまではと口止めされていたそ

うですが、そのおばさんも胃がんを患い、生きているうちに本当のことを伝えておきたいと、この話をしてくれましたね。

僕はこの十三歳の時にようやく立ち直った、と言っているのかな。

ああ、俺は母に愛されていた子なんだ、そういう形で愛されていたんだということが分かって、とめどなく涙が溢れてきました。

『致知』二〇一一年六月号

＝＝＝＝＝＝＝＝＝

かたちは違えど誰もが皆、かけがえのない偉大な母の愛を受けて育ちます。折りしも話題のTBSDドラマ「コウノドリ」第二話は『産後うつ』のお話でした。命の奇跡、母子の繋がり

の大切さをあらためて深く考えてみましょう。先月号でご紹介しました、胎内記憶の第一人者、池川先生。その新刊書籍、『ぼくが生まれてきたわけ』よりお届けします。

子どもが望む愛とは お母さんの笑顔

子どもが望む愛、注いでほしい愛って、何なのでしょう。この話がけっこう難しいんですけど、長年調べてきてわかったのは、それは「笑顔」のことだよ。お母さんの笑顔。

妊娠中にニコニコしていて、生まれたとき、赤ちゃんの顔を見てはニコツとして、その後、子どもが大きくなると「ねえ、ねえ、お母さん」って言うてきたら、「なあに？」ってニコツと笑う。これが愛情なのです。

愛情イコール、笑顔だったんですね。でも、たいたいのお母さんは、妊娠中からしめつけらるして、病気で、これをやっちゃダメ、あれをやっちゃダメって言われますからね。食事や行動も制限されて、具合が悪いし、旦那は理解に乏しい。そうして苦勞して生んだ後は、赤ちゃんは泣きますし……さんさんなんです。

そういうお母さんをお子さんから見ると、お母さんは、いつも眉間にしわを寄せていて、つらそうな顔をしているんです。子どもは、自分が生まれて、お母さんが笑顔になるのを期待しているのに、笑顔にならない。すると、自分は生まれちゃいけないのかな、と思うんです。

それで、少し大きくなると、今度は怒られるわけ。あんなに、こんなことをするから！「あんなにさえないなけりや、お母さんは苦勞しないのに！」とか。そうしたら、「もう空に帰ろうかな」と思う子も出てくるのです。＝中略＝

やっぱり、子どもを妊娠したら、生まれてきたときのすばらしさをイメージして、笑顔になつていないといけない。お母さんがおなかの中にいるときから、ですよ。そのときから、お子さんはお母さんの感情を共有しているからです。

ですから、旦那さんも、おしいちゃんもおばあちゃんも、やっぱり妊婦さんが笑顔になれるように配慮したほうがいいですね。(終)

先月の編集後記で紹介しました、妊婦さんのお話の続報をお届けします。お貸ししました絵本作家のふみさんの絵本を笑顔で返しに來られたときに、おせっかいの続きで池川先生の講演DVDをお貸ししました。その後、元気な赤ちゃんの誕生を電話でご報告

いただき、併せて「オリジナルカレンダー」作成の依頼。とても可愛いお写真を拝見させていただきました。お散歩できるようになったら、連れて行きます！とのこと。ご家族の笑顔が浮かび、こちらもホッとした。

ご両家の祖父母様へのギフトでもとても喜んでいただけのお子さんの成長に合わせた「オリジナルカレンダー」作成、ぜひご利用を。

# 等身大力

以前、仲間の塾経営者帆足さんの主催する『高校生夢発表会』をご紹介しましたが、その熱いイベントでいつも司会をしているのがVITA(内藤紗弥花)さん。元よしもと芸人の彼女は現在、『今在る、自分を最大限に活かして、目の前の人を幸せにする力』を伝える会社、『等身大株式会社』の代表で、その熱く深い思いを広めるべく、日々全国を講演やセミナー活動で飛び回っています。

そんなVITA(呼び捨てで失礼します)の深夜のSNSで見つけた翌日早朝の出演情報。彼女の「プロフェッショナルのためのコミュニケーション術」というタイトルの横浜北倫理法人会主催のセミナーがあり、参加。久々の再会に、名前筆文字を書いて持参。とても喜んでくれました。

「海空花子」の名前でプロデュースしてテレビ出演も果たした彼女が、大変に苦勞した芸人時代から辿り着いた思考が「等身大力」。その教えは、ありのままの自分を受け入れ、その素晴らしさに気づく「自己理解」と、その能力と社会をつなげるための発信力「コミュニケーション能力」を伝え、行動の変化を促します。

さすが元よしもと芸人、早期6時台なのに、みなを元気いっぱい大爆笑の渦に巻き込むあのエンタメ力にとにかく感動しきり。そして、以下の大切な「コミュニケーション術」のポイントをしっかりと伝えてくれました。

①『名前で呼ぶ』名前はその人そのもの(アイデンティティ)、年齢分生きた全てを示している。

②『笑顔』警戒心を解く最大の魔法。人間はもともと獣、心の内側のドアノブを「笑顔」で開けてもらう。

③『ほめる』人には好意は返すという「返報性の法則」がある。

☆こうして相手を受け入れると良い関係のコミュニケーションは伝染していく。まず今の自分の良さに気づき、そしてこのポイントで、自らの『等身大力』を磨いていきましょう。(終わり)

◎お知らせ◎  
簡易貸出文庫開始！お気軽にご来店を！  
当紙でご紹介してきた書籍含め 絵本、小説、自己啓発、メンタル、健康系等。

一期 万福 招来

心はくちくち 人の心は長お

さすが元よしもと芸人、早期6時台なのに、みなを元気いっぱい大爆笑の渦に巻き込むあのエンタメ力にとにかく感動しきり。そして、以下の大切な「コミュニケーション術」のポイントをしっかりと伝えてくれました。