

実践講座

CASE  
3

この春、受験する息子を「死ぬ気でがんばれ!」「根性だ!」などと激励していたら、妻から「あの子にプレッシャーをかけないで!」と文句を言われた。息子は私と顔を合わせないように、部屋に逃げ込むように……。

対妻  
「そう言わると私は傷つく」と妻が言える  
夫婦関係を築く

言葉へのイメージ（感覚）には

「そう言わると私は傷つく」と妻が言える  
夫婦関係を築く

## 言葉に込めた自分の思いと受け止める相手の言葉の印象とのギャップを知り、言葉を選び直す

良かれと思ってかけた言葉で相手が傷ついたり、嫌な気持ちになるのは「言葉のイメージの共有」ができるっていないから。  
で家族共通のポジティブ（またはNG）ワードをストックし、選んで使いこなすことが大切。

口に入れる食べ物で体ができるのと同じように、耳に入れる言葉で心は作られています。  
家族同士でポジティブな言葉をかけあれば家族の心は豊かになり、円満な関係を築くことができます。



### （今回学んだ新脳力）

その①: 言葉次第で、心の状態（フロー・ノンフロー）が決まることを知っている

その②: 言葉に対するイメージは人それぞれに違うということを知っている

その③: 言葉を選ぶことが、フローファミリーの原点だということを知っている

たとえば、夫の「〇〇【でも】いいよ」の【でも】を、妻が「本当に差がありますが、普段から会話を重視する女性は、男性以上にこだわりを持つ人が多いようです。

家族団欒の時間に「言葉ゲーム」を提案してみましょう。あなたがぱっとと思いついた単語を提示し、その言葉にポジティブな印象があるときは「OK!」、嫌なイメージがあるなら「却下！」と子どもたちが判定する単純なゲーム。よかれと思って使った「一生懸命」や「努力」が、「却下！」の場合もあるでしょう。ゲームを通じて子どもに対するポジティブワード、NGワードが見えてきます。

一番大切なのは、嫌だなど感じたとき、妻が「そう言わると嫌なの（傷つくの）」と素直に言える夫婦関係。妻のグチは「家族をフローにするための言葉選び」のいいアドバイスだと捉えましょう。

**新脳力「ライフスキル」は英会話習得同様、反復実践が必須!**  
**家族で「言葉のイメージゲーム」を行い、自分と家族との言葉のイメージのギャップを知る**

次号までの実践課題

エミネクロス・Dr.辻メソッド

## ハッピーファミリーになるための 新脳力「ライフスキル」養成実践講座

第3回

今回、学ぶライフスキルは「言葉の大切さを知る」です。自分自身がフローに感じる言葉を使うことはもちろん、相手がその言葉を“どう感じるか”を意識することが重要。

監修=辻秀一 構成=若尾淳子

（旧）脳による言葉の意味づけは各人様々。それを踏まえて言葉を選ぶのが新脳力。

葉」は、慎重に選ぶべきです。

またあなたの言葉はあなたの耳

に入り、自身の心にも強く影響します。

ネガティブな言葉を使えば

使うほど、自分で自分を不機嫌

（ノンフロー）にしているのです。

（葉）は、慎重に選ぶべきです。

またあなたの言葉はあなたの耳

に入り、自身の心にも強く影響します。

ネガティブな言葉を使えば

使うほど、自分で自分を不機嫌

（ノンフロー）にしているのです。

人は無意識に「言葉」に意味づけをしている

前回、人は（旧）脳の認知によつて本來意味のない物事に勝手に意味づけをして不機嫌を作りだすこと

を学びましたが、それは「言葉」に対しても同じです。私たち

はそれぞの言葉を（旧）脳が認知して意味づけしており、それを無

意識に選んで使っているのです。

たとえば「悪あがきする」にはネガティブなイメージ、「不可能に挑戦する」にはポジティブな印

象、といった具合。「悪あがき」も「不可能に挑戦」も同じ状態を形容する言葉でしかないのに、で

す。だからこそ、言葉は心をフロ

ーにするものを選ぶように意識す

ることが大切なのです。

つかしここでやっかいなのが、言葉への意味づけは人それぞれに違うということ。あなたにとつてポジティブな言葉を選んで使っても、受け止める相手がその言葉にネガティブな印象を持っていたら、あなたの真意は伝わりません。

まずは「言葉のイメージの共有」が必要。イメージを共有し、相手に合わせた言葉を選ぶことこそ、フローを作りだす新脳力！

しかしここでやっかいなのが、

違うということ。あなたにとつて

ポジティブな言葉を持っていたら、

あなたがその言葉を“どう感じるか”を意識する

ことが大切なのです。



つじ しゅういち／スポーツドクター、産業医。「エミネクロス」代表。応用スポーツ心理学を基とした独自のフロー理論で世の中のQOL向上を目指し、様々な活動を展開。主な著書に「スラムダンク勝利学」「新「根性」論」「フロー・カンパニー」他多数。  
<http://www.doctor-tsiji.com/>

### 前回の宿題

#### （第2回の実践課題確認） フローの価値を知り、意識的に切り替える

##### 自分がフローな父親になつたら、どんな家庭になるかを具体的にイメージする

新脳力「ライフスキル」を習得するには「知識を得て⇒得た知識を実践し⇒実践で得た体感、感情を共有する」ことが必要。そこで前回の課題を実践した読者の感想をいくつか紹介します。あなたの得た体感、感情と共有し合いましょう。

- トゲトゲしい会話が多い我が家だが、私が柔らかく話せば「売り言葉に買ひ言葉」によるケンカはなくなると思った。
- 自分が上機嫌（フロー）な様子を思い浮かべたら、自然に笑顔になっていたらしく、子どもに「なんかいいことあった？」と聞かれて、話が弾んだ。子どもも楽しく話したのは久しぶり。嬉しかった。