

言葉には不思議な力があると、私たちは日常の中で実感することがあります。こうした実感は、古くから「言霊」として語り継がれてきました。私たちの発する言葉の一つひとつは、単なる音として伝わるだけでなく、現実にも影響を与える力を持つとされています。

特に人間関係においては、言葉の影響は非常に大きいものです。他者からの一言をきっかけにやる気が高まることもあれば、気持ちに深く沈むこともあります。言葉は、薬にも毒にもなり得る存在なのです。

そしてこの影響は他者だけでなく、自分にも及ぶことを忘れてはならないでしょう。この春、Kさんは学生時代からの夢が叶い、新入社員として出版社に入社し、希望を胸に日々の業務に取り組んでいました。

しかし現実には、小さなミスや失敗が続き、他の同僚と比べて自分は成果を出せていないと感じるようになります。やがて「自分にはこの仕事は向いていないのではないか」といった否定的な考えが頭を巡り、次第にそれにとらわれていきました。

自信を失いかけていたある日、Kさんは上司に依頼された資料を提出しました。その後、念のため見直すミスを見つけます。(きつと叱られるだろう)と不安ながらも、このままでは周囲に迷惑がかわかると考え、Kさんは上司に報告しました。すると返ってきたのは、「自分でミスに気づいて報告できたのは素晴らしい。ひとつ成長したね」という、Kさんにとって意外な言葉でした。



発した言葉ひとつで 心のあり方は大きく変わる

失敗を責められると思っていた中、できている点を認められたため、沈んでいた気持ちは一転し、前向きさを取り戻しました。さらに上司は、「K君はネガティブな発言が少し多いから、プラスの言葉を意識するといいいね」と、普段の言葉遣いについても助言しました。

これを受けてKさんは、これまで褒められても「そんなことはありません」「すみません」といった、自分を否定するような言葉を使っていたことに気づきます。そして、その言葉遣いの習慣が自身の行動や考え方に影響を与えていたことを実感しました。

私たちの仕事においても、失敗は避けられないものであり、その結果として気持ちが沈むこともあるでしょう。

しかし、Kさんの体験が示すように、言葉の捉え方や使い方によって、その後の行動や心の状態は大きく変わります。日頃、自分がどのような言葉を使っているかを振り返ってみてはいかがでしょうか。

例えば「失敗した」と考えるのではなく、「次につながる経験をした」と言い換えることです。また、褒められたときには素直に「ありがとうございます」と受け止めることも大切です。他者からの言葉を前向きに受け取り、自分自身を肯定できるようにになると、仕事や人生への向き合い方も自然と好転していきます。

言葉は生きています。明るく前向きな言葉を大切にし、自分自身と周囲の人との関係をよりよいものにしていきましょう。