

「半分しかない」と「半分もある」

あなたはどちらの受け止め方ですか

例えば今、目の前で、子供がコップに入ったジュースを半分こぼしてしまったとします。そのとき、あなたはどのような言葉をかけるでしょうか。

「こんなにこぼしてしまって、あと半分しかないじゃないの。しっかり持っていないから、そういうことになるのよ」

「あら、こぼしてしまったの？ でも、まだ半分もあるじゃない。よかったね。これから気をつけようね」

同じ状況について言っているのですが、言われた子供の気持ちはどうでしょうか。残ったジュースをおいしく味わうことができるか、涙混じりの悲しい味になるか。その分かれ道が「半分しかない」と「半分もある」という、受け止め方の違いにあるような気がします。「半分しかない」と思うとき、私たちは心にゆとりをなくしているようです。

日々の生活の中で大切にしたい「ゆとり」というものについて考えるとき、「時間のゆ

これに対して「おかげ」という言葉を使うとき、「君のアドバイスのおかげで元気が出た」というように、多くは好ましい結果を生じさせる理由を表します。

もし「〇〇のせい」という言葉を口にしそうになったら「〇〇のおかげ」に置き換えてみると、どうでしょうか。きつと、後に続く言葉が変わるはずです。「この状況のおかげで、『当たり前前日常』のありがたさに気づくことができた」「あの人ののおかげで、自分の至らない点に気づくことができた」というように。このように、どんな出来事、どんな状況をもプラスの心で受け止めることができたなら、心はいつも明るく穏やかで、人生を前向きに歩んでいくことができるのではないのでしょうか。

